AOÛT 2013 - N°272 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Gambas sauce chermoula

Dîner aux saveurs MAROCAINES

FACILES, RAPIDES
nos petits plats d'été

Les PÂTES nous régalent en salades

Jolies BOUCHÉES bon marché

PASTÈQUE ET MELON cuisinez-les !

L' AÏOLI, roi des grandes tablées

LA PÊCHE MELBA
3 versions renversantes

100 recettes plein soleil

M 01379 - 272 - F: 2,00 € - RD

AOÛT 2013 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

ECUSSON

Maison fondée en 1919

CIDRE ROSÉ 33cl

LA PETITE BOUTEILLE ROSE QUI PÉTILLE.

582 049 094 RCS NANTERRE

Sophie Criotto

ECUSSON

Maison fondée en 1919

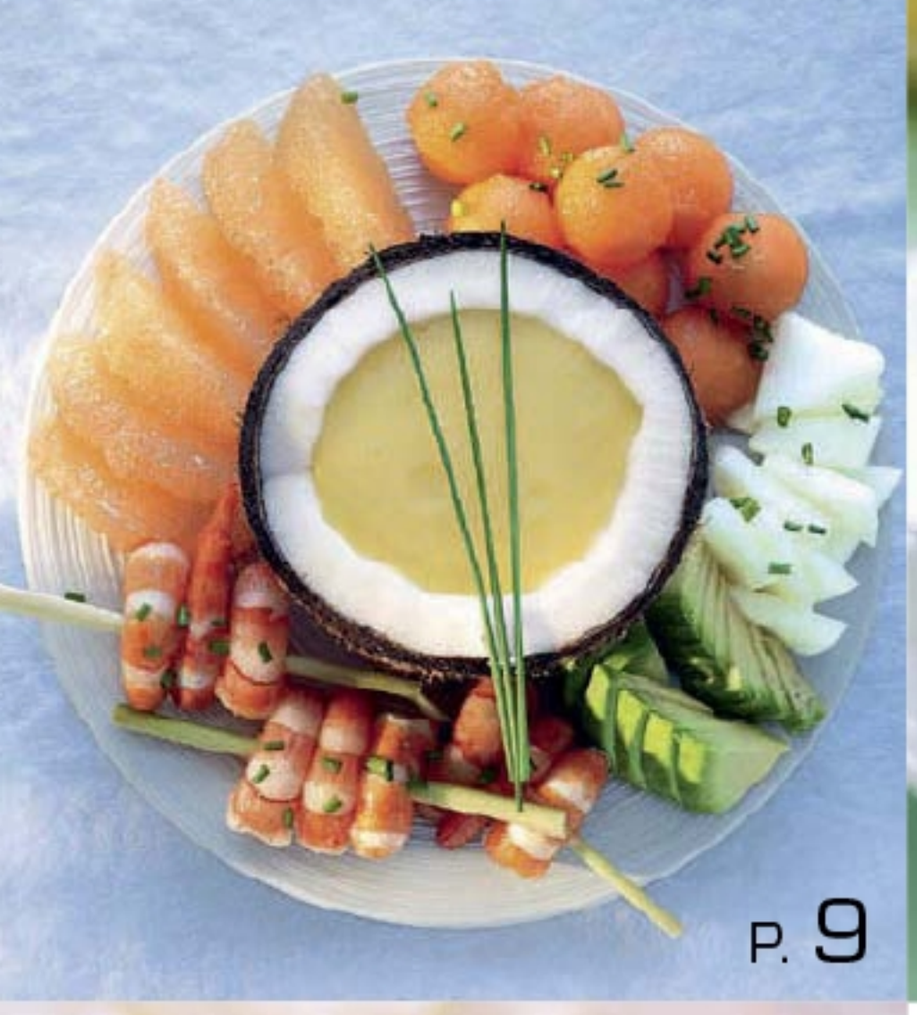
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Chèvre à l'ardoise

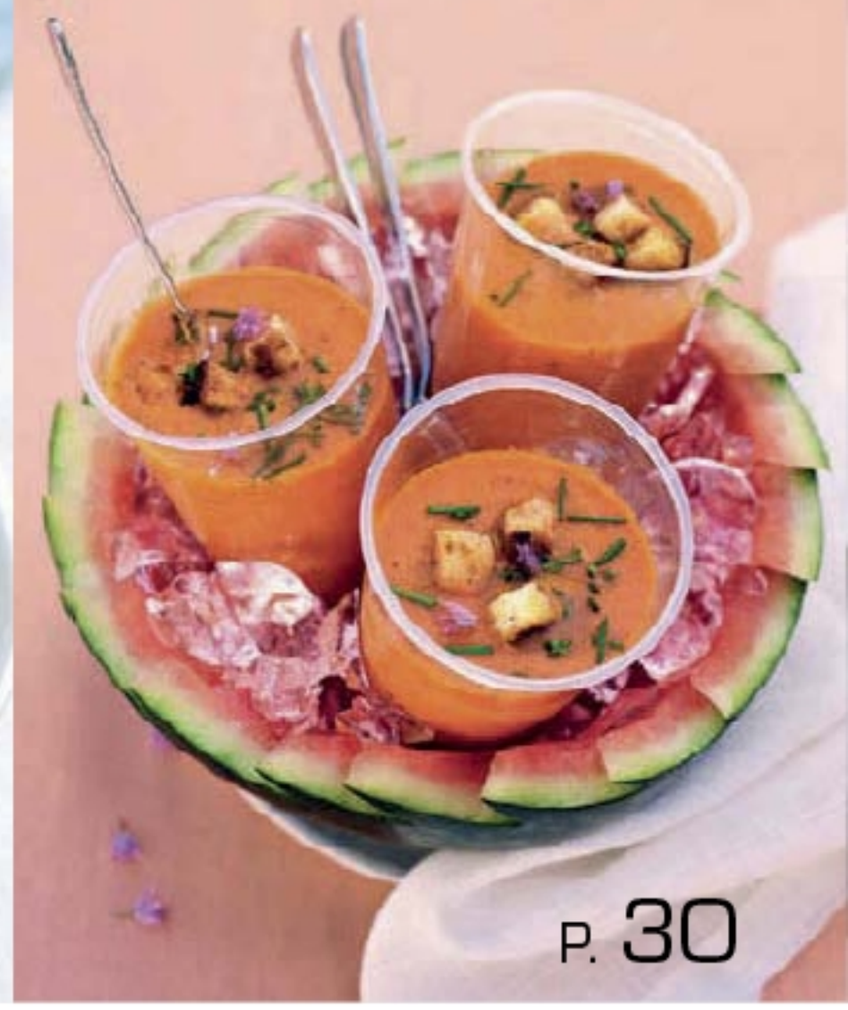
Un chèvre cendré plein d'idées, à servir avec un verre de muscadet jeune, vif et aromatique.

POUR 1 ARDOISE

Posez 2 rondelles de **sainte-maure de Touraine** sur une ardoise. Arrosez de quelques gouttes d'**huile d'olive fruitée** et parfumez d'une touche de **poivre du Sichuan** concassé.
Complétez votre décor avec 2 mini quenelles de **sorbet à la framboise**, 1 **radis** émincé poudré de **fleur de sel** et un rien de **roquette sauvage** assaisonnée d'huile d'olive et d'une petite touche de **vinaigre balsamique**. Servez en apéritif ou bien en guise de dessert.


P. 9

P. 51


P. 30

P. 47

P. 55

P. 22

INDEX

AOÛT 2013 - N° 272

Entrées froides

Bouchées princesse sucrées-salées 57
Ceviche de daurade 8
Chèvre à l'ardoise 3
Cocktail Tequila Sunshine 37
Gaspacho poivron-pastèque 34
Gondoles de melon 56
Île flottante courgette et comté 58
Millefeuilles de légumes grillés 34
Millefeuilles tomate-crevettes 24
Pain maghrébin à la figue 34
Rosaces de melon au brebis 7
Roulades de bœuf cru 57
Rouleaux de saumon fumé 56
Sablés au poivron vert 37
Salade de riz aux dattes 38
Salade panzanella 59
Saumon mariné : 8 versions 49
Soupe de tomate glacée 22
Tartare crevettes-avocat 47
Tartare de saumon au sésame 84
Triangles au saumon 59

Entrées chaudes

Croques radis noir et fromage 59
Flan comtois 84
Muffins au pesto 37
Tortilla aux calamars 37
Velouté maïs-coco 80

Poissons

Aïoli façon carpaccio 65
Crevettes tropicales sauce coco 9
Gambas sauce chermoula 40
Maquereaux rôtis 84
Riz sauté aux crevettes 84
Salade de linguinis au thon 44
Salade aux crevettes et fèves 36
Sardines minute à l'orientale 50
Wraps au chou rouge et au thon 36

Viandes

Cake-monsieur 59
Canard sauce aux myrtilles 22
Croustillants de veau 86
Gigot d'agneau au citron confit 36
Grillade de poitrine de porc 22
Magrets de canard, confiture d'ananas 67
Pains "au plat" 59
Poitrine de porc rôtie 24
Pudding salé 59
Roul és de dinde 86

Légumes

Blinis au maïs 80
Bracelet jaune et vert 80
Flan provençal 36
Maïsotto 80
Pickles maison 63

Salade de courgettes grillées 51
Salade de ditalinis, sauce vierge 44
Salade de papardelles à la ricotta et à la roquette 43
Salade de tagliatelles à l'encre de seiche 42

Desserts

Cake vanille-noisettes 86
Charlotte aux pêches 86
Clafoutis aux myrtilles 24
Crabcakes au chocolat 80
Croques pom'cannelle 59
Fraise Melba 55
Glace au maïs 80
Makis du goûter 59
Melba rôtie aux baies roses et groseilles (en couverture) 54
Pain perdu 59
Riz au lait d'amande 34
Sabayon de brugnons gratiné 36
Tarte fraises-chocolat 51
Tartelettes acidulées 6
Tartelettes rouge fraise 67
Tranches norvégiennes 59
Verrines Melba minute 55
Yaourts glacés à la cannelle et figues au miel 40

PRATIQUE !

Pour accéder à www.cuisineactuelle.fr directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Chèvre à l'ardoise

6 Coup d'éclat
Pastèque et melon

10 Actualités
Au menu d'août

PLEINE SAISON P.16

16 Fabienne fait son marché
Nos conseils et bons plans

20 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

26 Sur un plateau
Chèvre mariné

LE DOSSIER p.28

Nos meilleurs petits plats d'été

TENTATIONS P.37

37 L'apéritif
Tequila Sunshine

38 L'invitation
Dîner aux saveurs marocaines

42 Péché mignon
Salades de pâtes

46 Tendance
Suave huile d'avocat

49 Nos 8 versions du...
...saumon mariné

50 Délices express
Vite, on passe à table !

52 Shopping
L'heure indigo

ÇA CHANGE P.54

54 Variations gourmandes
Trois Melba à tomber par terre

56 Parti prix
Bouchées bon marché

58 En direct de...
...notre site web : île flottante à la courgette et au comté

59 Nos 10 idées avec...
...du pain de mie

60 Effet de style
Table champêtre

62 Jolis restes Rien ne se perd !

SAVOIR & FAIRE P.63

63 Fait maison Mes pickles

64 Pas si classique
L'aïoli façon carpaccio

66 Mode d'emploi
Confits et confitures

68 Dans les rayons
Goûtés pour vous en août

69 Banc d'essai
Les sauces all'arrabbiata

70 En cave Le muscadet

71 Cuvées spéciales
Bouteilles fines et fun

72 Ustensiles Papillotes

74 Guide d'achat
Givrées, les sorbetières !

76 L'atelier Secrets de pro

79 Banc d'essai
La rosette de Lyon

80 Enfants
Crabcakes au chocolat

82 Balades À Paimpol

+ 8 FICHES p.83

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 48

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,95 € en France métropolitaine / 6,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 CHF en Suisse / 7 € dans les DOM (bateau). Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique et un encart Prisma Media jeté sur une sélection d'abonnés.

PEFC PEFC/10-31-1410 PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Pastèque stars

On aime leur fraîcheur. On redécouvre leur saveur, sublimée par d'audacieux mariages, en version salée ou sucrée.

La pastèque se choisit à l'oreille

Ronde ou ovale, on la préfère avec une peau d'un vert vif et tacheté. Prenez-la bien lourde et ferme. Rejetez les fruits mous ou tachés de jaune ou de brun. Tapotez-la : elle doit émettre un son sourd. Si elle est vendue en quartiers, vérifiez que la chair est rouge vif, lisse sans stries blanches.

Tartelettes acidulées

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H
CUISSON : 20 MIN

La garniture : ◆ **400 g de pastèque** ◆ **1 melon charentais** ◆ **1 bac de sorbet au citron** ◆ **200 g de miel d'acacia** ◆ **60 g de pistaches vertes concassées.**

La pâte : ◆ **200 g de farine** ◆ **100 g de beurre** ◆ **70 g de sucre** ◆ **60 g de poudre d'amandes** ◆ **2 jaunes d'œufs** ◆ **1 pincée de sel.**

PÉTRISSEZ tous les ingrédients de la pâte avec 2 cuil. à soupe d'eau. Ramassez en boule. Filmez et laissez reposer 2 h au réfrigérateur.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte, garnissez-en quatre moules à tartelettes. Couvrez de papier sulfurisé et lestez avec des légumes secs. Cuisez 15 min. Retirez le lest, cuisez encore 5 min. La pâte doit être dorée. Laissez refroidir.

ÉPÉPINEZ le melon et la pastèque. Taillez la chair en billes à la cuillère parisienne. Glissez au réfrigérateur.

FAÇONNEZ des billes de sorbet au moment de servir. Répartissez les billes de fruits et de sorbet dans les fonds de tartelettes. Nappez de miel et parsemez de pistaches.

CONSEIL Sortez le sorbet juste avant de servir.

et melon de l'été

Rosaces de melon au fromage de brebis

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN

◆ 1 melon ◆ 400 g de fromage mi-frais de brebis (ou chèvre) ◆ 12 fines tranches de jambon de pays ◆ 1 cuil. à soupe de noisettes en poudre ◆ 1 cuil. à café de paprika ◆ 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de noisette ◆ 5 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de basilic ciselé ◆ sel, poivre.

COUPEZ le melon en deux, épépinez-le et pelez-le. Taillez la chair en rubans au couteau éplucheur. Dégraissez le jambon. Repliez les tranches pour faire des rubans de même largeur que ceux de melon.

FAÇONNEZ 12 boulettes de fromage. Posez-en trois dans chaque assiette. Entourez-les d'1 tranche de jambon, puis de rubans de melon. Réservez le tout au réfrigérateur.

ÉTALEZ la poudre de noisettes dans une poêle sans matière grasse. Portez à feu vif. Remuez 1 à 2 min jusqu'à ce que la poudre se colore légèrement et sente bon le grillé. Mettez-la dans un bol et mélangez-la avec le paprika. Ajoutez 1 pincée de sel et de poivre, le vinaigre et les deux huiles. Émulsionnez. Arrosez le fromage de vinaigrette, parsemez de basilic et servez.

CONSEIL Si le fromage de brebis est trop frais pour être façonné en boulettes, mettez-le à égoutter pendant plusieurs heures dans une passoire fine.

Le bon ustensile

L'épluche-légumes ne sert pas qu'à éplucher ! On l'utilise aussi pour tailler les fruits et légumes en fines tranches, en rubans ou en tagliatelles (carottes, concombre, pommes de terre)… En tournant le fruit ou légume vous obtiendrez différentes largeurs. Procédez délicatement quand la chair est molle (melon). L'éplucheur sert également à tailler des copeaux (parmesan).

Le melon s'invite aussi dans les plats salés

- On l'aime avec du jambon cru, dans des salades composées (tomate, concombre, avocat et orange).
- Il accompagne avec succès un roquefort ou un chèvre et s'accorde très bien avec le saumon ou les crevettes. Le salé équilibre alors le côté aqueux et sucré du melon tout en soulignant son fruité.

Ceviche de daurade et gelée de melon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 6 H

◆ 1 citron vert + 1 jaune ◆ 1 orange ◆ 400 g de filets de daurade sans peau ni arêtes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 échalote ◆ 1 brin de coriandre ◆ 2 melons ◆ 10 cl de jus d'orange ◆ 10 g de gélatine en feuilles ◆ Tabasco ◆ sel.

RÂPEZ le zeste du citron vert. Pressez les agrumes, salez, ajoutez du Tabasco. Coupez le poisson en lamelles. Parsemez de coriandre effeuillée, d'ail et d'échalote ciselés. Arrosez de jus. Placez dans une boîte hermétique. Laissez mariner 6 h au frais en agitant deux ou trois fois la boîte.

COUPEZ la chair des melons en dés. Faites-la compoter avec le jus d'orange à la casserole 30 min sur feu doux. Mixez, incorporez la gélatine ramollie dans de l'eau froide et mixez à nouveau. Laissez durcir 6 h au frais dans un moule rectangulaire sur une épaisseur de 0,5 cm.

COUPEZ la gelée de melon en quatre rectangles. Prélevez des petites billes dans les chutes à la cuillère parisienne. Égouttez le poisson, répartissez-le sur les rectangles. Parsemez de zeste et décorez de billes de melon. Servez frais, pas glacé.

CONSEIL Il existe des cuillères parisiennes de toutes tailles. À acheter sur Internet ou dans les magasins spécialisés d'ustensiles.

+ La fiche ingrédient

sur **www.cuisineactuelle.fr**

Comment choisir et conserver le melon ? Nos recettes, nos conseils et nos astuces dans notre rubrique Cuisine pratique/ Recette par ingrédient.

Pour accéder directement, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

Crevettes tropicales sauce coco

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ **1 pamplemousse chinois (ou 2 pomélos)** ◆ **1 melon charentais** ◆ **2 poires williams** ◆ **2 avocats** ◆ **1 citron vert** ◆ **600 g de crevettes tropicales cuites et décortiquées** ◆ **2 noix de coco** ◆ **7 bulbes de citronnelle** ◆ **1 petite botte de ciboulette** ◆ **30 cl de lait de coco** ◆ **1 cuil. à café de curry** ◆ **1 morceau de gingembre frais** ◆ **sel.**

OUVREZ le melon, éliminez les graines et prélevez la chair en billes à la cuillère parisienne. Pelez le pamplemousse à vif, séparez en quartiers. Pelez et épépinez les poires. Coupez la chair en morceaux. Pelez et dénoyautez les avocats, taillez la chair en lamelles. Arrosez-les du jus d'1/2 citron vert.

PIQUEZ les crevettes par trois sur des bâtons de citronnelle coupés en deux ou des brochettes en bois. Réfrigérez.

MÉLANGEZ le lait de coco avec 1 pincée de sel, le curry, le gingembre et 1 bulbe de citronnelle fendu en deux et écrasé. Faites bouillir 5 min. Laissez refroidir, retirez la citronnelle et versez le reste de jus de citron vert.

SCIEZ les noix de coco en deux. Remplissez l'intérieur avec la sauce au lait de coco. Placez-les au centre des assiettes et entourez avec les autres ingrédients. Parsemez de ciboulette. Servez frais.

CONSEIL **Le pamplemousse chinois, très gros et sucré, a une chair rose. Achetez-le dans les épiceries asiatiques.**

À chacun sa saison

C'est au milieu de l'été que les melons sont les plus sucrés. Mais on peut en trouver pendant plusieurs mois, selon leur zone de production. Ceux de Guadeloupe, dotés d'une IGP, arrivent à maturité de février à avril. Ceux cultivés en Espagne ou en Italie n'y parviennent qu'aux environs de mai-juin, et les français, pas avant le mois de juillet. Prêtez attention à la mention de provenance.

Au menu d'août

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les toqués du mois… et les tendances du moment.

ELLES NE LAISSENT PAS DE GLACE !

Pâtissiers et glaciers rivalisent de nouvelles saveurs. En gobelet, en gâteau ou en cornet gaufré, les glaces nous épatent avant même de nous rafraîchir. Parfum de jardin chez Hugo & Victor, qui cultivent eux-mêmes leur verveine (5,50 € le pot de 125 ml). Passage par la case macaron chez Pierre Hermé, qui parsème ses Miss Gla'Gla fondantes de fragments de macarons Infiniment Pistache ou Vanille (6,20 € pièce). Tandis que chez Amorino, on s'inspire des chefs étoilés pour nous offrir du yuzu glacé (à partir de 3,50 € la boule).

Vive le naturel !

Les jus et sodas bourrés de conservateurs, édulcorants, colorants et autres merveilles de la chimie alimentaire ont du souci à se faire. On trouve maintenant en grandes surfaces des concurrents sans additifs. Les sodas de la marque Pure, 100 % naturels, fabriqués à Cholet, sont certifiés bio et composés de jus de fruit, de sucre de canne et de fines bulles (à partir de 1,20 €). Même chanson chez Innocent qui passe aux jus. Comme ses smoothies, ils sont sans sucre ajouté, avec des fruits en cocktail subtil, flash-pasteurisés pour la conservation (2,50 € les 90 cl).

SUR UN PLATEAU LA MER

On connaît les huîtres d'Yvon Madec, livrées chaque hiver dans toute la France. En été, c'est à Lannilis, au cœur des abers (à 40 min en voiture de Brest), qu'il faut venir pour les déguster. La fille d'Yvon y a ouvert au bord de l'eau le sympathique restaurant Prat-Ar-Coum, qui sert les fameuses huîtres, mais également des poissons, des langoustines, des coquillages et des homards bretons. *À partir de 35 € le plateau de fruits de mer, jusqu'au 31 août.*

Festin libanais à domicile

Heureux les habitants d'Île-de-France, qui peuvent bénéficier du service de livraison mis en place par l'excellent restaurant libanais parisien Liza. Avec la cuisine libanaise, on peut réunir autour de la même table un carnivore et son contraire, un bel appétit et un(e) perfectionniste de la ligne. Alors on craque et on commande – la veille avant 14 h –, un mezzé géant à la maison pour 23 € par personne.

JAMAIS SANS MA RÂPE...

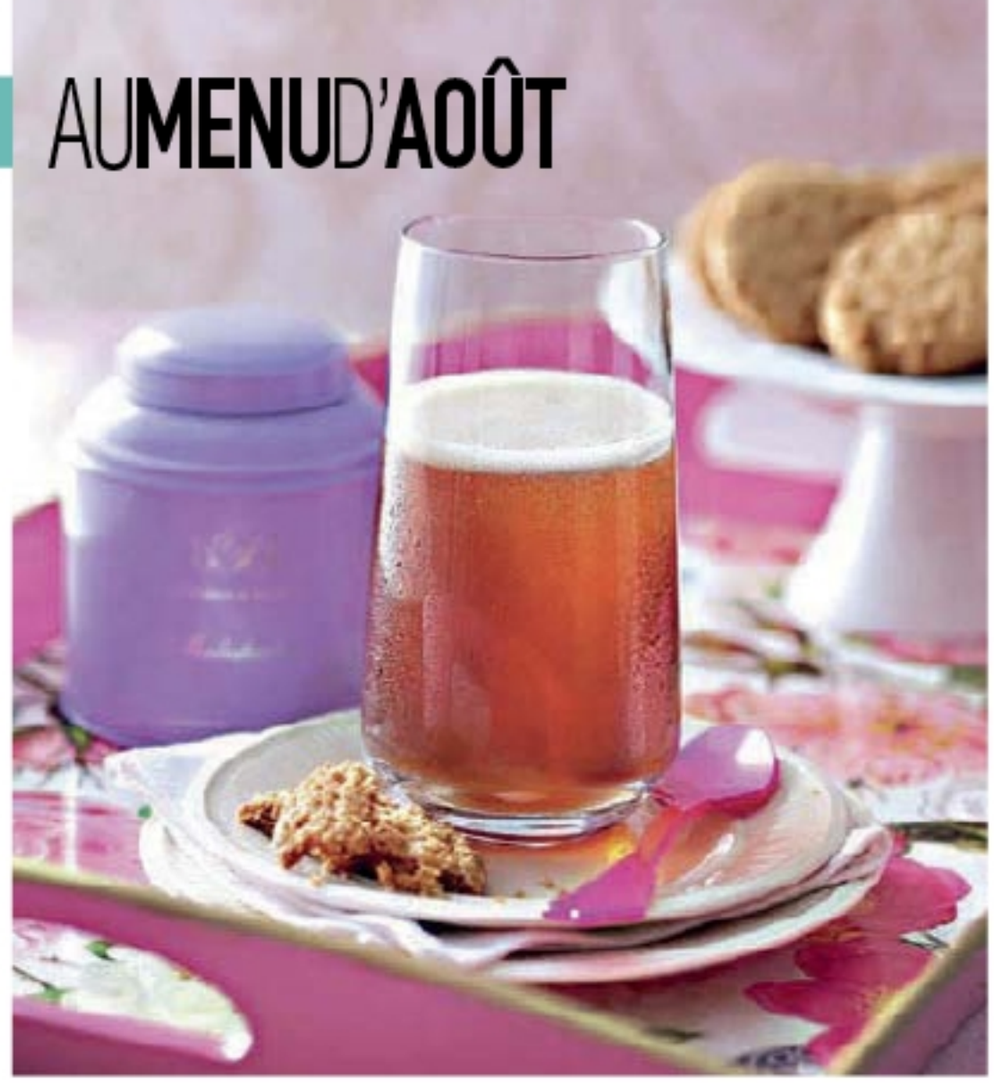
...surtout lorsqu'elle fait tout ! Ainsi, la 4 en 1 de Microplane râpe (ou tranche) un citron, les carottes, le parmesan, le chocolat ou la muscade. C'est simple, on l'emporte même en vacances (50 €).

Vaisselle à l'ancienne

Cette ligne de vaisselle au charme désuet est à tout petit prix. En plus, elle peut passer au lave-vaisselle ! ***Collection Promenad. Bol, 3,50 €. Assiette, 4 €. Ikea.***

Adresses en fin de numéro

AU MENU D'AOÛT



Un thé qui pétille

La presque centenaire maison de thé anglaise Betjeman & Barton rajeunit le thé glacé avec une recette rafraîchissante et à bulles ! *À déguster sur place au Bar à Thé parisien ou à emporter (5,50 € les 33 cl).*

95%

DES FRANÇAIS

considèrent qu'acheter un produit "made in France" est un acte citoyen et déclarent que leur achat permet de soutenir l'industrie nationale.

Source : sondage Ifop pour Atol (janvier 2013).

ÇA OUVRE

PLEIN SUD

Première Pression Provence, toute nouvelle boutique de la rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie dans le Marais, à Paris, fait le plein de gourmands, qui ne résistent pas aux navettes, les gâteaux traditionnels provençaux cuits sur place. La recette a été retravaillée par Pierre Hermé pour le créateur de cette chaîne de goût, Olivier Baussan, qui emplit ses 18 boutiques d'huiles d'olives sublimes, toutes produites en Provence et d'exquises spécialités du Midi.

Oasis gourmande

En août, Monoprix propose toute une gamme de produits frais du jour : du pain et 19 sandwichs, salades et coupes de fruits préparés vendus en portions individuelles. Particulièrement irrésistibles, la salade de céréales, grenade, fèves et sauce au miel, ou celle aux poivrons, œuf poché façon piperade et piment d'Espelette. *(4,90 € les 180 à 260 g).*

LE JAUNE EST MIS

C'est la couleur de l'été, et pas seulement dans les boutiques de mode. La cuisine aussi se met au ton canari. Démonstration avec la célèbre théière Salam de Guy Degrenne, qui fête ses soixante-cinq ans (4 tasses, 85 €, coloris Lime), et avec la petite dernière de chez Terraillon, Halo Colors (28 €), qui s'affiche en robe jaune.

VAGUE ROSE

Côté champagne, on essaye la cuvée Nocturne Rosée de la maison Taittinger (46 €, cavistes). Côté bière, on craque pour la Hoegaarden Rosée, une bière blanche à la framboise dont la bouteille arbore une robe givrée (3,50 €/ 75 cl, en GMS).

■ **Adresses en fin de numéro**

NOUVELLE TWINGO PURPLE.

TELLEMENT ÉQUIPÉE QU'ON EN OUBLIERAIT PRESQUE QUE C'EST UNE PETITE VOITURE.

CLIMATISATION
RADIO BLUETOOTH® MP3 AVEC USB
SIÈGES ARRIÈRE INDÉPENDANTS ET COULISSANTS

À PARTIR DE 8 990 €*
BONUS ÉCOLOGIQUE DE 200 € DÉDUIT - SOUS CONDITION DE REPRISE

RENAULT QUALITY MADE

MODÈLE PRÉSENTÉ AVEC OPTIONS JANTES ALLIAGE, TOIT OUVRANT ET PEINTURE MÉTALLISÉE : +1 670 €

*Prix conseillé pour l'achat d'une Twingo Série Limitée Purple 1.2 16V 75 eco2, déduction faite de **200 €** de bonus écologique, **1 410 €** de remise et **1 400 €** de prime pour la **reprise d'un véhicule de plus de 8 ans** par rapport au prix conseillé de **12 000 € selon tarif n° 2194 au 02/07/2013**. Offre non cumulable, réservée aux particuliers, valable dans le réseau Renault participant **jusqu'au 31/08/2013**.

Consommation mixte (l/100 km) : 4,5. Émissions CO_2 (g/km) : 105. Consommation et émissions homologuées.

RENAULT QUALITY MADE : la qualité par Renault. Renault préconise elf

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE

RENAULT

AU MENU D'AOÛT

LES TOQUÉS DU MOIS

C'est l'histoire d'un homme de marketing, **Philippe Hamache,** tombé amoureux de Belle-Île-en-Mer. Il quitte Paris pour s'y installer avec sa famille en 2000. Passionné de gastronomie, il ouvre d'abord un restaurant sur le port de Sauzon, qu'il tient pendant cinq ans. Puis, à force de parler avec les marins-pêcheurs du coin des belles heures des sardineries de Belle-Île, il décide de reprendre le flambeau. Ainsi est né le projet de fabriquer des conserves "gourmet", sous le nom du Comptoir de Belle-Île-en-Mer, alliant innovation et tradition, avec des produits locaux, sans conservateurs, ni colorants, ni OGM. Le tout avec l'aide d'un Belle-Îlois d'adoption lui aussi, **Daniel Keravec,** cofondateur du Zénith de Paris. Les "sardines en VO", salées, séchées et conservées dans l'huile comme en 1820, sont à tomber.

Saint-honoré express

Formez une boule de glace à la vanille de Madagascar (Carte d'Or, 4,95 €, en GMS). Surmontez d'un jet de caramel fondant relevé d'une pointe de sel (caramel à tartiner Pur Bonheur, 4,35 € les 350 g, en GMS). Posez le tout sur les choux de votre pâtissier préféré pour obtenir des saint-honoré glacés individuels.

TENUE DE PLAGE

Les vieux apéros sont furieusement à la mode. Le Picon arbore en série limitée des maillots marcels qui risquent de faire fureur à l'heure du Vichy Orange, du Marcel Jaune ou encore du Bayadère Rouge, dont les recettes figurent au dos des bouteilles (10 € les 75 cl en GMS).

LE MOT JUSTE

Le chimiste gastronome Hervé This se désole d'une erreur courante dans les ouvrages culinaires. "Les siphons, qui mettent du gaz dans un liquide, font des mousses, et pas des émulsions. Une émulsion, en revanche, c'est ce que l'on obtient quand on disperse de la matière grasse dans une solution aqueuse, par exemple quand on fait une mayonnaise." Qu'on se le dise !

Lecture d'été

Lucy Wadham a épousé un Français il y a 20 ans et, bien qu'elle en soit séparée, elle est restée dans ce drôle de pays. Dans *So French,* devenu un best-seller outre-Manche, cette journaliste pose un regard aiguisé sur la France et les Français, notamment les commerçants de bouche… ***17,50 €, Hugo Doc.***

Réalisation : Christine Masson

Adresses en fin de numéro

« JE NE PORTE PAS DE CAPE,

NI DE SLIP PAR-DESSUS UN COLLANT,

ET POURTANT, JE FAIS MES CONSERVES MOI-MÊME. »

Marc, instituteur, 37 ans et toutes ses dents

Photothèque agence : IRCS Lyon 4543/6725 - Crédits Photos : © Hervé Goluza

Les bocaux Le Parfait sont fabriqués en France depuis 1950.

C'est la saison des haricots !

Vous aussi, réalisez sans attendre votre conserve de haricots au naturel ! Des haricots verts bien tendres, quelques pincées de sel, et votre enthousiasme fera le reste.

Retrouvez recettes et conseils sur leparfait.fr

Le Parfait

Pour conserver tout simplement.

Pleine Saison

Fabien

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous parle des produits de saison qui la font saliver. Elle nous livre des recettes qu'on va vous redemander.

Le melon

● **Riche en eau et léger,** c'est le champion des entrées rafraîchissantes. Choisissez-le bien lourd et odorant, signe de maturité fiable… sauf s'il sort de la chambre froide ! Autre indice, les meilleurs ont dix tranches séparées par des lignes bien vertes.

● **Le charentais** vient de différentes régions françaises, du Maroc ou bien d'Espagne. Préférez l'orange au vert.

● **Achetez des melons sous IGP,** du Quercy ou du Haut-Poitou. Celui de Cavaillon est une marque. Elle regroupe environ 70 producteurs et garantit une production selon un savoir-faire ancestral.

« En vacances près de l'Atlantique, je guette les promos sur le homard (autour de 20 € le kilo), car c'est la pleine saison. Il est bien moins cher et bien meilleur qu'en décembre. »

L'ail m'en fait voir de toutes les couleurs

Toutes les variétés viennent d'être récoltées. Le choix est donc large et la qualité est au rendez-vous.

■ **L'ail blanc,** le plus courant, donne de très grosses gousses que j'aime faire dorer autour d'un gigot, en chemise pour qu'elles restent charnues. C'est aussi mon préféré pour préparer des têtes d'ail rôties entières.

■ **Le rose,** moins gros mais très décoratif, a parfois des notes sucrées. Je l'apprécie cru, en salade. Je l'achète aussi en fin d'hiver, car il se conserve bien. Quand je suis dans le Sud, je craque pour l'ail rose de Lautrec. J'en rapporte toujours une grappe. Doux et subtil, il est distingué par un label Rouge, qui atteste de ses qualités gustatives supérieures.

■ **L'ail violet,** très beau, a un goût corsé. Je l'utilise dans les plats à cuisson longue, car il garde bien son parfum.

■ **Petite astuce :** je le conserve à plus de 15 °C, dans un endroit sombre. J'évite surtout de le placer au réfrigérateur, car le froid relance sa germination.

Mon volailler m'a dit :
"Pour un poulet rôti exceptionnel, je conseille une pièce de 2 kg. Essuyez-la et cuisez à four très chaud sans ajouter de liquide."
M. Deka, à Paris.

ne fait son marché

Le poulpe, une vraie découverte

J'ai longtemps cru qu'il ne pouvait être que caoutchouteux et fade. Puis j'en ai goûté en Espagne et au Portugal, des pays où il est très populaire, et j'ai bien dû admettre qu'il est très bon !

■ **Pas de panique** si vous avez lu des conseils de préparation contradictoires. Ne vous laissez pas impressionner. Pour débuter, je conseille d'en acheter sous forme de tentacules épais, sans la tête. Il a généralement été congelé (le poissonnier pourra vous le confirmer), opération indispensable pour l'attendrir.

■ **Je démarre la cuisson** au court-bouillon à froid et je compte trois quarts d'heure, puis je laisse le poulpe refroidir dans le liquide. La peau part alors sans effort. Je le fais bien sécher puis dorer quelques minutes à la poêle, ou je l'émince en salade avec un assaisonnement relevé et généreux. Comme le poulpe réduit beaucoup, mieux vaut compter large : 1 kilo pour deux personnes au moins.

■ **Les amateurs** n'hésitent pas à se lancer dans la préparation de poulpes entiers, à choisir jeunes, c'est-à-dire assez petits, sachant que les tentacules seront alors plutôt minces. Pour les attendrir, je les congèle 24 heures, puis je les laisse décongeler lentement. Je coupe les tentacules au ras des yeux. Je retire le bec dur au centre et je vide la poche. Je cuis le poulpe entier de la même façon que les gros tentacules, mais un peu moins longtemps.

■ **J'en fais une salade** avec de l'oignon, de l'orange, de la coriandre fraîche et de l'huile d'olive, ou je le fais sauter avec de l'oignon, du piment, du chorizo et de la tomate fraîche.

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Légumes
- ✓ Tomates
- ✓ Haricots mangetout
- ✓ Haricots verts fins
- Haricots à écosser
- ✓ Ail
- ✓ Poivron

Produits de la mer
- ✓ Poulpe
- ✓ Homard
- Tourteau
- Calamars
- ✓ Petite friture
- ✓ Bigorneaux

Viandes
- ✓ Poitrine de porc
- Gigot d'agneau

Fruits
- ✓ Framboises
- Pêche
- Nectarine
- Reine-claude
- Fraises des bois
- Poire williams
- Brugnon
- ✓ Melon
- ✓ Myrtilles

Pleine saison · Début de saison · Fin de saison

> « Dans les marinades piquantes, je prends soin de fendre le piment et de retirer ses graines car elles sont extrêmement fortes. »

Le poivron

● **Selon la couleur,** le goût diffère. Les verts ont une pointe d'amertume rafraîchissante. Ils sont parfaits en carrés sur des brochettes. Les rouges, fruités, presque sucrés, sont délicieux grillés au four, pelés et préparés en salade. Les jaunes, doux, sont un peu fades, mais vraiment décoratifs. Essayez aussi une poêlée de poivrons tricolore.

● **Achetez-les bien fermes et brillants.** Ils se gardent jusqu'à une semaine au frais. Pour les rendre plus digestes, pelez-les avec un épluche-légumes à lame dentelée.

● **Le saviez-vous ?** Le poivron compte parmi les légumes les plus riches en vitamine C. Il en contient 120 mg pour 100 g, soit le double de la quantité contenue dans une orange ! Mangez les poivrons de préférence crus pour mieux en profiter.

> « Quand je prépare des moules en sauce, je passe le jus dans un filtre à café pour venir à bout du moindre grain de sable. »

« Je poudre mes salades de fruits d'un voile de sucre glace 5 min avant de servir pour les faire briller. »

Le bigorneau, roi de l'apéro

En entrée ou à l'apéritif, jouez la carte de l'originalité en servant des bigorneaux avec une mayonnaise parfumée (citron vert, piment). Achetez-les vivants – ils peuvent bouger ou sortir leurs cornes – avec une coquille humide. L'opercule ne doit pas être sec. Les plus petits sont les plus tendres. Mangez-les dans les 24 heures au plus tard, car ils sont fragiles. Ils ne doivent pas sentir l'ammoniaque.

La petite friture

● **Lançons, éperlans, joels…** la constituent et toutes sortes de poissons de très petite taille au corps fin. Ils doivent être d'une fraîcheur absolue, brillants, bien raides, avec l'œil vif et des écailles serrées.

● **Plus ils sont petits,** plus ils croustillent. Si vous les préférez moelleux, recherchez des poissons de 10 à 12 cm.

● **Comme leur nom l'indique,** ils se cuisent en friture, entiers et non vidés, le jour même de l'achat, car ils se conservent très peu de temps. Placez-les dans un sac en plastique avec de la farine, un peu de sel et poivre. Secouez bien, puis faites frire les poissons en plusieurs fois dans un bon volume d'huile, par poignées, en ajoutant éventuellement un peu d'ail et de persil ciselés.

Fraises ou fraises des bois ?

Tout dépend des quantités. Optez pour les fraises classiques en salade ou dans une tarte pour six. Réservez les fraises des bois aux tartelettes en amoureux, aux décors, ou aux mélanges avec d'autres fruits, fraises classiques, pêches…

En été, haricots à volonté !

Ils se ressemblent tous, mais les prix varient beaucoup. En août, on trouve encore des haricots filets, qui forment des fils quand ils grossissent. Il faut en profiter vite, car c'est la fin de la saison.

■ **Les meilleurs** haricots sont petits, c'est-à-dire extra-fins, ce qui est indiqué sur l'étiquette. Très tendres, avec un goût délicat, ils sont aussi assez chers. Je les réserve pour les recettes élégantes, par exemple pour accompagner un carré d'agneau.

■ **J'aime beaucoup les mangetout.** Plus rustiques, assez gros et sans fils, ils ont des grains formés à l'intérieur. La plupart sont verts, mais je recherche sur les étals les variétés de couleur jaune, comme les fameux haricots beurre, ou même violets, qui font vraiment de l'effet dans l'assiette, surtout en mélange. Ils sont superbes en salades tièdes, avec de l'ail et du persil.

■ **J'ai découvert** il y a quelques années les haricots plats. Ils sont excellents et surtout très économiques. Ils ont de la tenue et on peut par exemple les intégrer dans un minestrone qui mijote longtemps, ou les braiser avec de la tomate, de l'ail, des oignons. Et même des épices ou de la coriandre comme cela se fait dans les pays du Moyen-Orient, au Liban, en Turquie ou en Syrie. Je les sers alors froids ou chauds, avec du pain pita.

La framboise

● **Délicate et fragile,** la framboise doit présenter un épiderme velouté, sans marques flétries, une couleur rose pas trop sombre. Vérifiez que les fruits du dessous ne sont ni écrasés, ni abîmés. Préférez les barquettes en carton, qui sont recyclables.

● **Mieux vaut ne pas les laver,** car elles risqueraient d'éclater, mais il est prudent de vérifier qu'aucune moisissure ne se cache à l'intérieur. Mangez-les vite car elles ne se gardent pas plus de 24 h au réfrigérateur.

● **Elles sont chères,** et il est judicieux de les mélanger à d'autres fruits, par exemple des pêches et du melon pour un cocktail estival, ou encore à d'autres fruits rouges. Attention, ajoutez-les au dernier moment et évitez de trop remuer la préparation pour les garder intactes.

Retrouvez l'histoire de Félix Fleury et Lucien Michon, fondateurs de Fleury Michon, en flashant ce code, sur www.fleurymichon.fr ou sur notre page facebook.

Fleury Michon

L'obsession du bon

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Fabienne cuisine

La ronde des tomates

• **Elles regagnent en qualité.** Vous dénicherez au marché de vraies variétés anciennes aux formes bizarres.

• **Essayez** la rose de Berne, la tomate ananas de couleur jaune, la green zebra ou la cornue des Andes. Et évitez la kumato noire, fade et chère.

• **Les rondes et moyennes** sont un délice crues. Préparez des farcis avec les grosses et côtelées. Utilisez les allongées dans les tartes et pizzas. Dégustez telles quelles ou dans les salades les tomates cerises ou cocktail.

La myrtille, parfum sauvage

France, notamment d'Ardèche. Elle est plus petite et très parfumée.

• **Congelez-les** pour vos tartes d'hiver. Étalez-les sur un plat et poudrez-les de sucre. Après congélation, placez-les dans des sachets bien fermés.

• **Crue,** la myrtille est excellente dans les salades de fruits. Elle gagne en saveur une fois cuite. Faites-en de la confiture ou des tartes, mais glissez-la aussi dans un crumble ou dans une soupe de fruits au vin rouge. Elle aime aussi les plats salés, notamment le magret. Le plus ? Elle épaissit naturellement les sauces.

• **Ce fruit bleuté** peut être décevant ou sublime, selon qu'il est cultivé ou sauvage. La baie cultivée (bleuet) fait environ 1,5 cm de diamètre. Croquante et acidulée, elle a un goût fade qui la limite aux décors de plats. La myrtille sauvage, vient du Canada, des pays de l'Est et de

Croustillante poitrine de porc

• **La demi-sel,** qui sert à faire des lardons, est connue. Choisissez ce morceau économique dans du porc fermier ou de montagne. Faites cuire en grosse pièce (1 kg pour 4), avec ou sans os, ou coupée en tranches épaisses.

• **Elle est grasse,** mais si vous la cuisez au barbecue ou au four, elle perd de la graisse. La chair sera fondante, dorée et croustillante en surface, surtout si vous ne retirez pas la couenne.

• **Tout comme les travers,** c'est une adepte des marinades, notamment sucrées (avec du miel, du sirop d'érable, du sucre…), qui la font caraméliser. Il faut du temps pour que les aromates et les épices parfument bien la viande : comptez 12 à 24 heures au frais.

ON NE VOUS LE DIT PAS, MAIS...

LA FRANCE A DU BLÉ

Des blés sélectionnés par nos agriculteurs

Farine de blé 100% français

Le paquet qui donne de bonnes idées

www.cœurdemaman.com

Soupe de **tomate** glacée

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ 1 kg de tomates oranges ◆ 50 g de pain rassis ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 cuil. à soupe de crème liquide entière ◆ 1 goutte d'huile essentielle de basilic ou livèche (facultatif) ◆ sel, poivre blanc.

PLONGEZ les tomates dans de l'eau bouillante pendant 15 secondes. Égouttez-les, pelez-les et épépinez-les. Faites fondre l'ail et l'oignon hachés dans 1 cuil. à soupe d'huile à la casserole. Ajoutez les tomates découpées en morceaux, du sel et du poivre. Cuisez 15-20 min.
RETIREZ la croûte du pain, râpez la mie. Versez dans la casserole, mélangez. Ajoutez le reste d'huile et mixez très finement en ajoutant au besoin un peu d'eau. Réservez 2 h au réfrigérateur.
MÉLANGEZ la crème, l'huile essentielle de basilic et 1 pincée de sel. Versez la soupe dans des assiettes creuses, décorez de crème parfumée et, éventuellement, de fleurs comestibles ou de fines herbes. Servez glacé.

TRUC DE PRO

Le robot ménager classique ne mixera pas assez finement la soupe. Utilisez plutôt un mixeur plongeant, ou mieux encore un blender.

Grillade de poitrine de **porc**

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 4 H
CUISSON : 15 MIN

◆ 4 tranches épaisses de poitrine de porc ◆ 250 g de haricots verts ◆ 100 g de pois gourmands ◆ 3 cm de gingembre ◆ 1/2 bouquet de ciboulette ◆ 2 cuil. à s. de miel liquide ◆ 3 cuil. à s. d'huile de sésame ◆ 2 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ 1 cuil. à soupe de graines de sésame ◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ le miel, la sauce de soja, le gingembre râpé, 1 cuil. à soupe d'huile et du poivre dans un plat. Ajoutez la poitrine et laissez mariner 4 à 6 h au frais (retournez plusieurs fois).
EFFILEZ les haricots et les pois. Cuisez-les respectivement 10 min et 1 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et arrosez d'eau glacée.
CHAUFFEZ un gril en fonte huilé. Cuisez dessus les tranches de poitrine égouttées 5 min par face. Faites sauter haricots et pois 2-3 min dans le reste d'huile. Parsemez de sésame et de ciboulette ciselée en cours de cuisson et poivrez.

VERSION AILLÉE

Les amateurs feront précuire quelques gousses d'ail en chemise 7 min à l'eau bouillante, les sècheront et les feront sauter avec les haricots.

Canard sauce aux **myrtilles**

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H
ATTENTE : 15 MIN

◆ 1 canard à rôtir ◆ 100 g de fromage de chèvre frais ◆ 300 g de myrtilles ◆ 1 poignée de pousses d'épinards ◆ 5 cl de porto ◆ 20 cl de vinaigre de vin rouge ◆ 2 cuil. à soupe de cassonade ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ◆ sel, poivre du moulin.

FAITES CARAMÉLISER la cassonade. Mouillez de vinaigre et de porto et laissez mijoter 10 min. Ajoutez les myrtilles. Salez et poivrez. Laissez refroidir.
FROTTEZ le canard de sel et de poivre. Posez-le dans un plat. Arrosez-le d'un filet d'huile, puis faites-le rôtir 50 min à 1 h au four à th. 6 (180 °C). Gardez 15 min au chaud enveloppé d'aluminium.
SERVEZ le canard découpé avec la sauce, les pousses d'épinards et des morceaux de chèvre.

SURVEILLEZ LA CUISSON

Le canard se sert rosé. Vérifiez la cuisson en piquant la chair à l'endroit le plus dodu du canard : le jus doit être à peine rose clair.

PÂTES ET TABASCO
FORZA GUSTO !*

*LA FORCE DU GOÛT

PIZZA ET TABASCO
LA REINE DES SAVEURS !

SALADE ET TABASCO
MENEZ LE GOÛT À LA BAGUETTE !

INIMITABLE
DEPUIS 1868

* sauce au piment rouge

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

WWW.MANGERBOUGER.FR

TABASCO® est une marque déposée. TABASCO®, le design de la bouteille et de l'étiquette sont la propriété exclusive de Mc Ilhenny Company, Avery Island, Louisiane, USA 70513 www.TABASCO.com - Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - THE BRAND NATION by aastuce

Millefeuilles de **tomate** aux crevettes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 4 tomates ◆ 400 g de crevettes roses cuites ◆ 100 g de chèvre frais ◆ 4 pincées de graines germées ◆ 2 brins de persil plat ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive au citron ◆ sel, poivre du moulin.

DÉCORTIQUEZ les crevettes et coupez-les en deux si elles sont grosses. Découpez les tomates en rondelles régulières. Supprimez la première pour obtenir une assise stable.

MONTEZ les millefeuilles sur les assiettes en alternant les rondelles de tomate, le chèvre frais émietté, les crevettes et les graines germées.

ARROSEZ les millefeuilles d'un filet d'huile parfumée. Salez et poivrez. Décorez de persil ciselé et servez frais.

PRENEZ-EN DE LA GRAINE

Vous trouverez des graines germées au rayon frais des magasins bio. Les graines de nigelle ou de poireau, noires et très décoratives, ont un goût un peu piquant assez intéressant.

Clafoutis aux **myrtilles**

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ 2 œufs ◆ 400 g de myrtilles ◆ 170 g de beurre ◆ 150 g de noix ◆ 100 g de sucre + 2 cuil. à soupe ◆ 75 g de farine ◆ 15 cl de lait ◆ 1 gousse de vanille ◆ sucre glace ◆ sel.

CHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C). Beurrez et sucrez six ramequins. Répartissez dedans les myrtilles.

HACHEZ 50 g de noix. Mixez le reste. Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les graines et réservez.

FAITES ROUSSIR le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez en mélangeant les graines de vanille, la farine, le sucre en poudre, les noix mixées et les noix hachées, 1 pincée de sel, les œufs et le lait. Versez cette crème sur les myrtilles.

FAITES CUIRE les clafoutis 30 à 35 min. Laissez-les tiédir à la sortie du four avant de servir saupoudré de sucre glace.

CONTRASTE GAGNANT

Réservez des myrtilles au congélateur. Vous les poserez sur les clafoutis au moment de servir pour un chaud-froid surprenant.

Poitrine de **porc** rôtie façon barbecue

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 45 MIN
MARINADE : 6 H

◆ 1 kg de poitrine de porc avec couenne ◆ 1 gousse d'ail ◆ 5 feuilles de laurier ◆ 6 cuil. à s. de ketchup ◆ 2 cuil. à soupe de sirop d'érable ◆ 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire ◆ 1 cuil. à s. de graines de moutarde, cumin, fenouil et coriandre mêlées ◆ Tabasco ◆ fleur de sel, poivre.

PIQUEZ la couenne à l'aide d'une fourchette. Mélangez le ketchup, le sirop d'érable, la sauce Worcestershire et quelques gouttes de Tabasco. Badigeonnez-en la viande. Poivrez et parsemez de graines. Laissez mariner 4 à 6 h au réfrigérateur.

SORTEZ la viande 1 h avant de la cuire. Chauffez le four sur th. 7 (210 °C), chaleur tournante. Cuisez la viande 45 min avec l'ail et le laurier. Salez à mi-cuisson. Tranchez et servez aussitôt.

LE BON MORCEAU

Prenez de la poitrine de porc épaisse avec cinq couches : une de couenne, quatre de gras et de viande alternés.

Nos lectrices ont testé pour vous...

Laissez-vous *surprendre !*

"Verte Puissante" ou "Noire Délicate", l'huile d'olive Puget a fait tourner la tête de nos lectrices. Celles-ci se sont prêtées au jeu et ont testé pour vous ces deux saveurs. Elles nous révèlent leurs découvertes surprenantes !

"C'est fou ! Je pensais que l'olive verte et l'olive noire étaient deux variétés différentes d'olives"
Ingrid, 42 ans.

L'olive verte comme l'olive noire est issue du même arbre, l'olivier. Verte puis noire, elle change de couleur et de goût selon sa maturité. C'est la même chose avec la tomate qui, selon son temps d'exposition au soleil, passera du vert au rouge. Ainsi, récoltée au début de sa maturation, l'olive est verte puis elle va mûrir et devenir noire : le soleil aura fait son travail !

"Je recherche de l'originalité et j'aime l'idée de goûts doux ou corsé que l'on trouvait difficilement jusque-là" Pauline, 39 ans.

La Verte Puissante, extraite d'olives jeunes, donne un goût corsé, idéal pour accompagner un carpaccio de bœuf, un chèvre frais ou un poisson vapeur. La Noire Délicate, issue d'olives mûres, apporte un goût plus subtil. En cuisine, elle se marie parfaitement à une ratatouille, une purée de pommes de terre, une viande rôtie, ou encore avec une compote de pommes. L'une et l'autre s'utilisent aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson, selon les préférences de chacun.

"Je n'aurais jamais imaginé que les olives noires donnent ce goût si délicat à l'huile d'olive" Livia, 32 ans.

Parce qu'elles sont récoltées plus tardivement, et qu'elles sont donc plus mûres, les olives noires donnent une huile délicate et peu ardente. À l'inverse, issue d'olives vertes récoltées en début de maturation, l'huile développe alors un goût plus puissant, plus généreux.

La Noire Délicate,
à la saveur subtile

La Verte Puissante,
à la saveur généreuse

DÉCOUVREZ TOUTES NOS IDÉES CUISINE SUR **WWW.PUGET.FR**, RUBRIQUE "LES RECETTES".

Depuis 1857
PUGET

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

RCS Nanterre 457 208 619
PRISMAPUB

Chèvre mariné
le parfum de l'été

À l'apéritif ou en salade, rien de mieux qu'un chèvre sublimé par sa marinade.

Secrets de fabrication
On peut l'acheter tout fait, mais il est facile à préparer. Il suffit de laisser mariner des crottins une semaine dans un bocal avec de l'huile d'olive, des feuilles de laurier, des brins de thym, d'origan et de romarin, du poivre en grains et un piment.

Bien le choisir
Préférez les petits crottins, de Chavignol par exemple. Choisissez un fromage mi-sec, à cœur compact, mais pas trop dur. Si vous l'achetez tout prêt, il doit avoir une belle couleur claire dans le pot et l'huile ne doit pas être troublée.

Il se sert...
Bien égoutté, après une semaine de marinade. Pensez à utiliser l'huile parfumée pour assaisonner vos salades.

À quel pain se fier ?
Des petits pains aux noix ou aux olives, ou un pain de campagne, à découper en larges tranches, et dont la mie boira l'excédent d'huile d'olive.

Les bons accords
Dégustez-le avec un sancerre blanc ou encore un pouilly fumé.

L'accessoire indispensable

Les couteaux à fromage

Les couteaux spéciaux, à lame fine et à bout recourbé pour piquer le fromage, sont très pratiques. Ce set de 6 couteaux sur une planche en bois s'accorde avec toutes les tables.
Set 6 couteaux Jean Dubost, 40 €, dans les magasins spécialisés.

Et aussi...

Munster l'alsacien
Emblématique de l'Alsace et de son terroir, ce fromage au lait de vache à croûte lavée, de couleur brique, dégage une odeur puissante. Sa saveur s'affirme avec l'âge. Dégustez-le comme dans sa région de fabrication, avec du cumin ou du carvi, sur du pain, mais aussi avec des pommes de terre chaudes.

Le munster s'associe à merveille avec un vin régional, de préférence tokay ou gewurztraminer.

Tomme vaudoise
l'autre petit suisse
Pâte molle, au lait pasteurisé de vache, ce petit palet rond et blanc à la texture crémeuse et à la croûte fleurie n'est que douceur et délicatesse. Ce fromage quatre fois centenaire est affiné 8 à 10 jours, avant d'être dégusté sur une fine tranche de pain frais ou grillé.

Proposez un vin rouge local léger, vaudois ou valaisan, un gamay, un pinot noir ou un johannisberg (blanc du Valais).

Scamorza
à découvrir

Cette pâte filée fabriquée à base de laits de vache et brebis mélangés est originaire de Campanie, en Italie. Elle peut être nature ou fumée. Elle arbore alors une jolie croûte dorée. On peut la manger crue, mais traditionnellement, on la déguste chaude, en épaisses tranches grillées. Sa pâte est ferme et sa saveur peu prononcée.

Dégustez votre scamorza avec un vin rouge italien assez puissant, par exemple un chianti.

Réalisation : Fabienne Haberthur

NOUVEAU AU RAYON VIN

Réveiller vos papilles !

BOUCHON DOSEUR

La Villageoise

Complice de vos idées gourmandes

Retrouvez toutes nos idées gourmandes sur

www.la-villageoise.com

RCS : 482 283 694 - Septembre 2012

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Recettes

La cuisine prend ses quartiers d'été sur les bords de la Méditerranée. Neuf recettes savoureuses et faciles à vivre.

Millefeuilles de légumes grillés

On les sert avec...

...un bandol rosé, assez structuré pour accompagner la douceur des poivrons comme le sel du jambon et la rondeur lactée de la mozzarella.

Salades stylées

Amusez-vous à superposer les ingrédients. Pour un résultat encore plus bluffant, utilisez un cercle. Ajoutez en décor des fleurs comestibles (lavande, capucines, bourrache...) et choisissez de présenter votre plat dans des verrines ou dans des verres à pied : l'effet sera bien plus élégant.

+ 20 recettes sur cuisineactuelle.fr

Poivron, aubergine, courgette, tomate... Découvrez nos recettes rapides et faciles aux légumes d'été dans notre rubrique Dossiers gourmands/Tendance cuisine.

Pour accéder directement au site, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

estivales

Riz au lait d'amande, coulis de fruits rouges

On le sert avec...
...un rivesaltes rosé bien frais, pour la couleur, mais aussi la vivacité et les arômes de fruits rouges et secs.

Recettes pages suivantes

Gaspacho au poivron et à la pastèque

Potage d'été

Le gaspacho est originaire d'Espagne, précisémment d'Andalousie, au sud du pays, où les étés sont très chauds. C'est sans doute pour cette raison qu'a été inventé ce potage à boire glacé. Il n'est autre que la version liquide d'une salade de légumes. Sa recette se personnalise facilement. Osez les variantes originales, en incorporant des fruits, par exemple de la pastèque, ou quelques épices.

On le sert avec...

...un touraine blanc tout en fraîcheur et en arômes fruités, comme ce gaspacho.

Pain maghrébin à la figue et au brebis

On le sert avec...

...une bière blanche acidulée qui désaltère et apporte de beaux arômes d'agrumes et d'épices douces.

Du club à la rue

Le sandwich, aujourd'hui dégusté à tous les coins de rue aux quatre coins du monde, a des origines... aristocratiques ! On attribue sa création au quatrième comte de Sandwich, John Montagu (1718-1792). La légende veut que ce pair britannique et grand joueur aurait demandé qu'on lui prépare un en-cas entre deux tranches de pain pour ne pas abandonner une partie de cartes !

Recettes pages suivantes

On le sert avec...
...un rosé de Provence qui répond à la fraîcheur acidulée de la tomate et du basilic.

Flan provençal et concassée de tomates

Les œufs à la rescousse

Nomades et très faciles à cuisiner, les préparations à base d'œufs comme la tortilla espagnole, la frittata italienne, les flans ou les cakes végétariens sont parfaites l'été. Elles offrent d'autres avantages : on peut les servir froides ou tièdes, elles voyagent sans encombre pour un pique-nique improvisé et se conservent plutôt bien, le tout sans alourdir votre budget. Qui dit mieux ?

On le sert avec...
...un coteaux-du-layon très frais, en harmonie parfaite avec les brugnons et le sabayon.

Sabayon de brugnons gratiné

Divine mousse

Le sabayon est le plus souvent préparé à partir de jaune d'œuf et de vin. Sucré, il est destiné à accompagner des fruits de saison. Salé, parfumé avec un jus de citron, des épices ou des herbes aromatiques par exemple, le sabayon est utilisé pour napper des filets de poisson ou des noix de saint-jacques.

DOSSIER

Salade sucrée-salée aux crevettes et fèves

On la sert avec...
...un riesling franc et droit qui fait face aux goûts variés de cette salade douce-amère.

Espagne ou Mexique

Le terme “tortilla” désigne différentes spécialités. En Espagne, la tortilla est une sorte d’omelette, le plus souvent garnie d’oignons et de pommes de terre, servie froide ou tiède, coupée en dés en guise de tapas. Au Mexique, c’est une galette traditionnellement à base de farine de maïs, mais le mot désigne aussi une version à base de farine de blé à laquelle on ajoute du saindoux au moment de la fabrication.

Wraps au chou rouge et au thon

On les sert avec...
...un muscadet sur lie frais et aromatique qui fait contraste avec le thon en boîte.

Gigot d’agneau au citron confit et boulghour

On le sert avec...
...un saumur-champigny qui joue l’accord parfait avec l’agneau et résiste au citron confit.

On en prend de la graine

Pour changer des traditionnels riz et semoule, les nouveautés ne manquent pas au rayon céréales. Atout majeur, elles offrent un régime alimentaire équilibré, conseillé par les nutritionnistes. N’hésitez pas à les intégrer dans vos menus. Du boulghour, le blé concassé du Moyen-Orient, au quinoa, qui vient d’Amérique du Sud, en passant par le riz sauvage d’Amérique du Nord, le petit épeautre provençal ou encore le sarrasin grillé (ou kasha) originaire de Russie, il y en a vraiment pour tous les goûts.

Recettes pages suivantes

Les 10 in-dispensables

Couleurs gaies et saveurs franches, la cuisine estivale se met en scène.

Poisson jaune

Longueur, couleur et relief : ce plat en faïence fait bel effet sur les tables d'été.

Longueur 40 cm, 15 €, Fly.

Déjà prêt

Cette vinaigrette bio mêle huile d'olive vierge extra et vinaigre balsamique de Modène. Elle parfume finement les salades.

Cauvin, 3,90 € les 25 cl, en grandes surfaces.

Douceurs

Framboises entières, mûres sauvages, myrtilles et cassis, ce mélange 100 % bio permet de préparer coulis, tartes et autres desserts sur le pouce.

Fruits rouges surgelés, 5,30 € les 450 g, Picard.

C'est le bouquet !

Estragon, ciboulette, romarin ou persil jouent les stars sur ce tablier. Également déclinés dans la gamme Herbier : torchon, gant et manique.

Tablier coll. Herbier réglable avec poche ventrale, en coton, 20 €, Winkler.

Épuré

Matériau noble pour ce plat ovale en noyer et ses couverts à salade assortis.

Plat, 25 x 13 cm, 10 €. Couverts, 9 €. Ikea.

Rayon vert

Découpez en couleur avec cette planche et ce set de trois couteaux à lame en acier qui se rangent à portée de main sur la barre aimantée.

24,60 € le set, Albert de Thiers.

Bonne tranche

Ce jambon cru made in France est subtilement fumé au bois de hêtre.

Jambon de Savoie, Aoste, 3,95 € (4 tranches), grandes surfaces.

Façon verrines

En silicone platine, ces petits moules individuels design et colorés se plient à toutes les envies gourmandes. Ils résistent à des températures extrêmes et passent au four à micro-ondes.

MinuteCake, 8 x 11 cm, 25 € les 4, Lékué.

Performante

Dotée de deux lames (droite et ondulée), cette mandoline réalise une coupe d'excellente qualité. Son système est ultrasécurisé et les lames se rangent dans des boîtiers intégrés.

MandoChef, 35 x 14 cm, 99 €, Tupperware.

Délice d'été

Subtilement rehaussée d'ail, de basilic et de Tabasco, cette soupe au poivron rouge, à la tomate et au fenouil se déguste froide, en entrée.

6,10 € la bouteille de 50 cl, magasins Giraudet.

Réalisation : Marie Fless

■ **Adresses en fin de numéro**

Millefeuilles de légumes grillés

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 25 MIN
ATTENTE : 1 H

◆ 2 courgettes ◆ 1 aubergine ◆ 2 poivrons rouges + 2 jaunes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 boule de mozzarella ◆ 4 fines tranches de jambon sec fumé (westphalie ou speck) ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc ◆ 1 brin de basilic ◆ fleurs de bourrache (décor, facultatif) ◆ sel, poivre.

CHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Rincez et épongez les légumes. Épépinez les poivrons et aplatissez la chair à la main. Coupez la partie large de l'aubergine en quatre tranches d'1 cm. Émincez les courgettes en rondelles d'1 cm.
MÉLANGEZ la gousse d'ail écrasée avec l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre dans un saladier. Ajoutez les légumes. Mélangez bien.
ÉTALEZ les légumes sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Cuisez 25 min, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Laissez-les tiédir pendant 1 h dans le four éteint.
COUPEZ quatre rondelles dans la mozzarella. Assemblez les millefeuilles avec les légumes et la mozzarella. Coiffez d'une tranche de jambon et piquez avec une petite brochette ou une pique en bois. Poivrez, décorez de feuilles de basilic et de fleurs de bourrache. Servez frais.

CONSEIL **Après la cuisson et le repos au four pendant 1 h, les poivrons se pèlent très facilement. Autre méthode, passez les poivrons 5 min sous le gril jusqu'à ce que la peau se boursoufle et noircisse. Emballez-les dans un sac en plastique et laissez tiédir avant de les peler.**

Gaspacho au poivron et à la pastèque

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 5 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

◆ 250 g de tomates bien mûres ◆ 500 g de poivrons rouges ◆ 500 g de pastèque ◆ 1/2 oignon rouge ◆ 3 gousses d'ail ◆ 100 g de pain rassis ◆ 1 botte de ciboulette ◆ 60 cl de bouillon de légumes ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique ◆ fleurs de bourrache (facultatif) ◆ sel, poivre.

ÉPÉPINEZ et découpez les poivrons en dés. Coupez les tomates en quartiers. Émincez la chair de pastèque en cubes. Épluchez l'oignon et 1 gousse d'ail. Réunissez le tout dans la cuve d'un blender avec le bouillon et le vinaigre. Mixez, filtrez à travers une passoire fine. Réfrigérez 3 h.
COUPEZ le pain en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive 5 min à feu doux dans une poêle avec 2 gousses d'ail pelées et coupées en deux. Ajoutez le pain, faites revenir 5 min à feu moyen jusqu'à obtenir des croûtons bien dorés. Posez-les sur du papier absorbant, assaisonnez-les (éliminez l'ail).
SALEZ et poivrez le gaspacho juste avant de le servir. Parsemez-le de ciboulette ciselée, de fleurs de bourrache et de croûtons à l'ail.

CONSEIL **Comme le froid a tendance à "écraser" l'assaisonnement, mieux vaut saler et poivrer votre gaspacho après la réfrigération.**

Riz au lait d'amande, coulis de fruits rouges

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

◆ 150 g de riz rond spécial dessert ◆ 40 g de myrtilles ◆ 40 g de framboises ◆ 250 g de fraises ◆ 100 g de sucre ◆ 75 cl de lait d'amande ◆ 2 brins de menthe ◆ 1 cuil. à café d'extrait de vanille ◆ sel.

PORTEZ à frémissements le lait d'amande dans une casserole. Versez-y le riz en pluie, ajoutez 1 pincée de sel. Laissez cuire à petits bouillons 25 min en remuant de temps à autre jusqu'à ce que le riz soit tendre.
VERSEZ 75 g de sucre et l'extrait de vanille. Mélangez, laissez tiédir, puis réfrigérez 3 h.
RINCEZ et équeutez les fraises. Mixez-les avec 25 g de sucre en poudre.
VERSEZ une couche de riz au lait dans des verrines, couvrez de coulis, puis répétez l'opération. Garnissez de framboises et de myrtilles, décorez de menthe. Servez aussitôt ou gardez au frais.

CONSEIL **Une idée gourmande pour rendre votre riz au lait encore plus onctueux : incorporez-y après cuisson 10 cl de crème liquide très froide montée en chantilly.**

Pain maghrébin à la figue et au brebis

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
SANS CUISSON

◆ 1 pain matlou (épiceries orientales) ◆ 6 figues mûres et fermes ◆ 250 g de tomme de brebis ◆ 80 g de roquette ◆ 1,5 cuil. à soupe de harissa (facultatif) ◆ 1 cuil. à soupe d'origan sec émietté.
La vinaigrette
◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'argan ◆ 1 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 2 cuil. à s. de vinaigre de cidre ◆ sel, poivre.

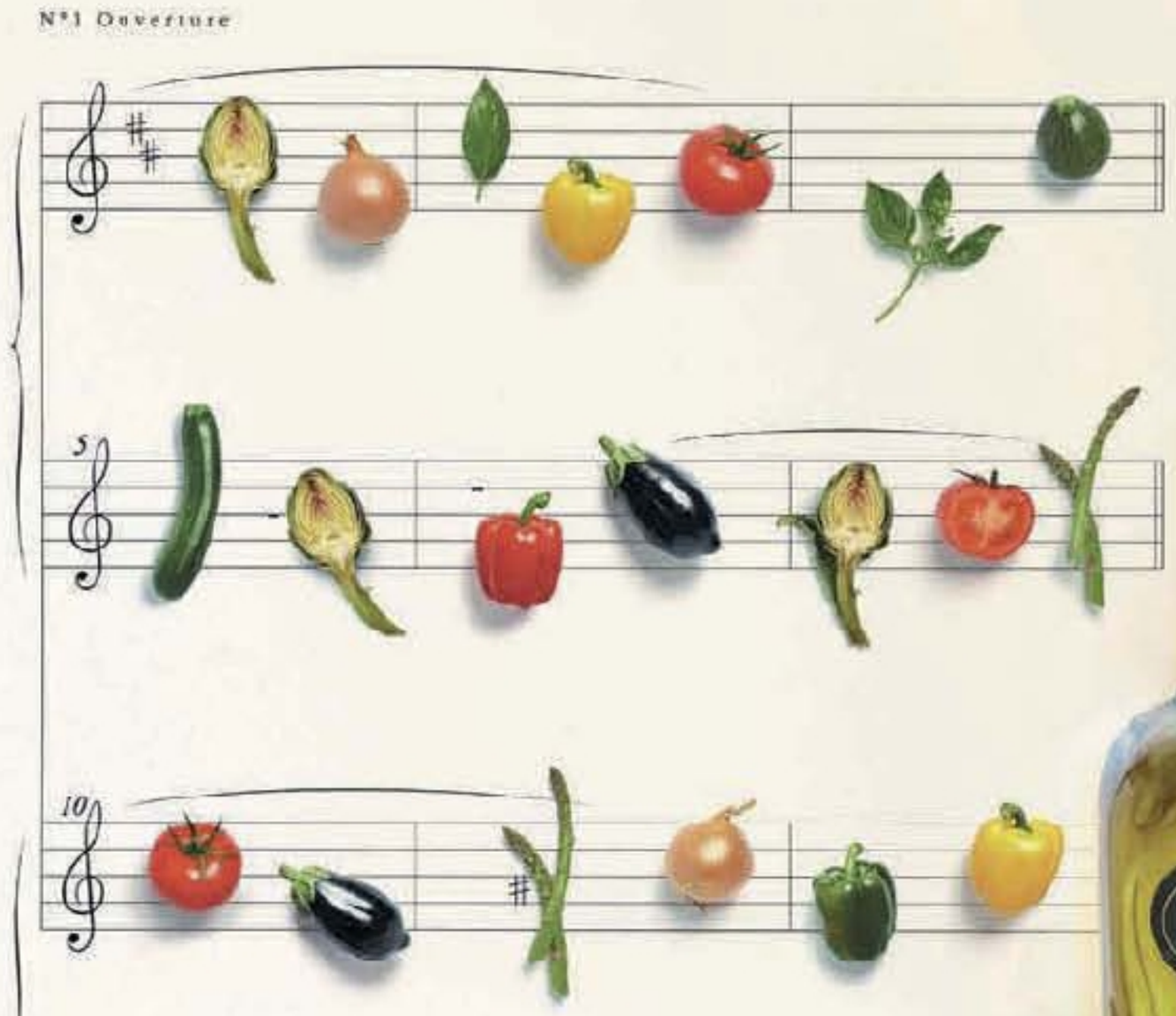
RINCEZ et coupez les figues en tranches. Coupez le fromage en lamelles. Rincez et essorez la roquette.
FOUETTEZ le vinaigre et le miel. Versez les deux huiles en filet. Assaisonnez.
FENDEZ le pain en deux à l'horizontale. Badigeonnez la base d'une fine couche de harissa. Parsemez de la moitié des feuilles de roquette. Ajoutez les tranches de figues et les lamelles de fromage, puis couvrez avec le reste de roquette. Arrosez de vinaigrette et fermez le pain.
PARSEMEZ le pain maghrébin d'origan sec émietté et pressez légèrement avec la paume de la main.
COUPEZ en parts et dégustez aussitôt ou emballez soigneusement et emportez pour pique-niquer.

CONSEIL **Faites chauffer ce sandwich dans un gril à panini pour faire croustiller le pain. Attention, l'idée n'est pas de faire fondre le fromage ni de cuire la roquette !**

Carapelli
DAL 1893
FIRENZE

fait chanter la cuisine

ANTIPASTI DE SAISON



Entre les huiles d'olive Carapelli et les légumes grillés, à la vapeur ou en salade, c'est une harmonie parfaite. À chaque huile Carapelli sa note : Classico subtile et équilibrée, Vivace puissante et fruitée, Nobile noble et élégante, Bio naturellement précieuse. Depuis 1893, Carapelli enchante tous les plats même les plus simples.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Sabayon de brugnons gratiné

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 4 brugnons bien mûrs mais fermes ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 80 g de sucre ◆ 15 cl de pineau des Charentes ◆ 20 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 4 cuil. à soupe d'amandes effilées ◆ 1 cuil. à café d'extrait de vanille.

RINCEZ et épongez les brugnons. Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Divisez chaque moitié en trois. Mélangez avec 20 g de sucre et le jus de citron. Beurrez quatre ramequins. Disposez-y les quartiers de brugnons en étoiles.
CHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Placez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre dans un saladier sur une casserole d'eau frémissante. Fouettez 10 min jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez la vanille et le pineau en fouettant sans cesse pendant 5 min.
VERSEZ le sabayon dans les ramequins, dorez 5 min au four. Parsemez d'amandes, cuisez 5 min. Servez tiède.

Flan provençal et concassée de tomates

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 1 H 05

◆ 300 g de tomates bien mûres ◆ 8 œufs ◆ 1 oignon ◆ 1 aubergine ◆ 1 poivron rouge + 1 jaune ◆ 2 petites courgettes ◆ 1 feuille de laurier ◆ 2 gousses d'ail ◆ 6 brins de basilic ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à s. de vinaigre de vin rouge ◆ 1 cube de bouillon de légumes ◆ sel, poivre.

ÉMINCEZ les poivrons, l'aubergine, l'oignon et les courgettes. Faites revenir 5 min avec la moitié de l'huile. Assaisonnez. AJOUTEZ l'ail écrasé, le cube de bouillon émietté, 5 cl d'eau, le laurier et les tiges du basilic. Couvrez et laissez mijoter 25 min. Éliminez les tiges de basilic et laissez tiédir.
PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C) à chaleur tournante. Battez les œufs avec la crème, du sel et du poivre. Ajoutez les légumes. Versez dans un moule à cake et cuisez 35 min.
COUPEZ les tomates en dés. Mélangez-les avec 2 cuil. à s. d'huile, le vinaigre, du sel, la moitié des feuilles de basilic ciselées. Couvrez, laissez reposer. Laissez tiédir, démoulez et coupez en parts. Servez tiède ou froid avec la concassée de tomates décorée de basilic.

Wraps au chou rouge et au thon

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
SANS CUISSON

◆ 6 tortillas de blé ◆ 400 g de chou rouge ◆ 1/2 concombre ◆ 1 citron bio ◆ 2 yaourts grecs ◆ 200 g de thon à l'huile ◆ 3 cuil. à s. de vinaigre de riz ◆ 1 cuil. à café de graines de cumin ◆ 6 brins d'aneth ◆ sel, poivre.

ÉLIMINEZ les grosses côtes du chou, taillez-le en fines lanières. Mélangez-les avec le vinaigre assaisonné. Rincez et taillez le concombre en bâtonnets. Mélangez-les avec le yaourt et le cumin, assaisonnez.
ÉGOUTTEZ le thon à l'huile, mélangez-le avec 1 cuil. à café de zeste de citron râpé et 1 cuil. à soupe de jus de citron.
ÉTALEZ les tortillas. Garnissez-les de chou rouge égoutté, de thon et de concombre au yaourt. Roulez-les bien serrées. Coupez-les en deux. Servez décoré d'aneth.

CONSEIL **Gardez les wraps au frais ou dans une glacière.**

Salade sucrée-salée aux crevettes et fèves

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 400 g de crevettes roses décortiquées ◆ 250 g de fèves fraîches ◆ 80 g de jeunes pousses d'épinards ◆ 1 pamplemousse rose ◆ 1 mangue ◆ 2 figues noires ◆ 4 litchis au sirop ◆ 1 citron bio ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de sirop d'orgeat ◆ 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée ◆ sel, poivre.

ÉCOSSEZ les fèves, cuisez-les 5 min à l'eau bouillante salée. Plongez-les dans un bain d'eau glacée, égouttez-les et pelez-les.
PELEZ la mangue. Prélevez la chair et coupez-la en dés. Rincez, épongez et coupez les figues en quatre. Pelez le pamplemousse à vif. Prélevez les quartiers en récupérant le jus dans un bol. Égouttez les litchis. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Rincez le citron, râpez le zeste.
MÉLANGEZ 2 cuil. à soupe de jus de citron, le sirop d'orgeat, l'huile d'olive, du sel et du poivre dans un saladier. Ajoutez les crevettes, les fèves et les fruits. Mélangez.
RÉPARTISSEZ les pousses d'épinards dans quatre bols. Garnissez de crevettes et de fruits assaisonnés. Parsemez de zeste de citron et de noix de coco. Servez frais.

Gigot d'agneau au citron confit et boulghour

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 45 MIN
ATTENTE : 15 MIN

◆ 300 g de boulghour moyen ◆ 1 gigot d'agneau raccourci (1,5 kg) ◆ 2 citrons confits au sel (baldi) ◆ 1 poivron rouge + 1 jaune ◆ 2 petites courgettes ◆ 4 gousses d'ail ◆ 2 oignons ◆ 6 brins de coriandre ◆ 2 cuil. à soupe de ras-el-hanout ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 tablette de bouillon de légumes ◆ sel, poivre du moulin.

FAITES des entailles dans le gigot. Piquez-y les gousses d'ail pelées. Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte, faites-y dorer le gigot 10 min de tous côtés. Ajoutez les oignons coupés en lamelles, saupoudrez de ras-el-hanout, salez, poivrez et cuisez encore 5 min.
VERSEZ 20 cl d'eau. Ajoutez les citrons confits coupés en quartiers. Mélangez, couvrez et cuisez 30 min à petit feu. Émiettez la tablette de bouillon dans 1 l d'eau. Portez à ébullition. Versez le boulghour, cuisez 15 min.
COUPEZ les poivrons et les courgettes en petits dés. Faites-les revenir 5 min à feu vif dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre. Égouttez le boulghour, rincez-le à l'eau chaude, mélangez-le avec les petits légumes. Couvrez.
RÉSERVEZ le gigot 15 min sous une feuille d'aluminium. Tranchez-le. Servez arrosé du jus de cuisson avec les citrons confits, les oignons et le boulghour. Décorez de coriandre.

Tentations

À déguster avec...

Muffins au pesto

PRÉPARATION : 5 MIN - CUISSON : 20 MIN

◆ FOUETTEZ 3 œufs avec 2 cuil. à soupe de pesto, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 100 g de pecorino râpé et 15 cl de lait. ◆ POIVREZ, puis incorporez 150 g de farine mélangée avec 50 g de semoule fine et 2 cuil. à café de levure. ◆ VERSEZ dans les empreintes d'un moule à mini muffins. Cuisez 20 min au four à th. 6 (180 °C).

Tortilla aux calamars

PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 20 MIN

◆ CUISEZ 250 g de blancs de calamars 2 min sur feu vif dans une poêle antiadhésive avec 1 cuil. à s. d'huile d'olive. ◆ AJOUTEZ 2 gousses d'ail hachées. Fouettez 6 œufs, assaisonnez. Incorporez un bol de fines herbes et 6 feuilles de menthe hachées. ◆ VERSEZ sur les calamars. Cuisez à couvert à feu doux 10 min d'un côté, 5 min de l'autre.

Sablés au poivron vert

PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 15 MIN

◆ ÉMINCEZ 2 poivrons. Cuisez-les sur une plaque 15 min à th. 6 (180 °C). Mélangez-les avec 4 cuil. à soupe de câpres au vinaigre égouttées et un filet d'huile d'olive. ◆ MÉLANGEZ 150 g de ricotta et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. ◆ TARTINEZ-EN 24 sablés au parmesan. Ajoutez le mélange poivrons-câpres, parsemez de parmesan et décorez de basilic.

RECETTES POUR 6 PERSONNES

Tequila Sunshine

Passez à l'orange avec ce cocktail tropical et ses trois bouchées au goût de l'été.

LE COCKTAIL

Pour 6 verres – Préparation : 15 min

MÉLANGEZ 25 cl de tequila, 25 cl de jus de fruits orange-mangue, 8 cl de jus de citron vert et 5 cl de sirop de sucre de canne.
CITRONNEZ les bords de six verres à cocktail. Givrez-les en les renversant dans une assiette de sel. Déposez 2 glaçons dans chaque verre, répartissez le cocktail orange et servez sans plus attendre.

Dîner aux port

Salade de riz aux dattes et aux amandes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 300 g de riz long (basmati ou thaï) ◆ 12 dattes ◆ 100 g d'amandes mondées ◆ 6 brins de coriandre ciselés ◆ 1 gousse d'ail ◆ 6 brins de menthe ciselés ◆ 16 cl d'huile d'olive ◆ 1 cuillerée à café de harissa ◆ 1/2 citron ◆ sel, poivre du moulin.

FAITES CUIRE le riz et la gousse d'ail pendant 10 à 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
CHAUFFEZ 10 cl d'huile dans une sauteuse. Faites-y frire les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Dénoyautez et émincez les dattes.
MÉLANGEZ le jus du citron, la harissa, le reste d'huile, la gousse d'ail cuite pelée et écrasée dans un saladier. Salez, poivrez. Tournez le riz égoutté et encore chaud dans cette sauce. Laissez tiédir.
INCORPOREZ les amandes, les dattes et les fines herbes ciselées. Servez cette salade à température ambiante.

Sous la tente

Photophores en métal ciselé, coussins moelleux aux chaudes tonalités, tapis chamarré : il n'en faut pas plus pour illuminer la nuit aux couleurs du Maroc ! À compléter par de petits verres soulignés d'or pour servir le thé à la menthe.

es du désert

Le temps d'une soirée, petite escapade gourmande aux saveurs marocaines.

Une cuisine généreuse

Comme dans les médinas de Marrakech ou Fès, nuances douces-amères avec ces tajines au citron confit, des salades mêlant ail, cumin, huile d'olive. Fraîcheur des côtes de la Méditerranée et de l'Atlantique avec des fruits de mer et poissons, des dattes et des amandes. Douceur berbère du miel et du lait fermenté… La cuisine du Maroc, c'est tout ça.

PLAT
Gambas sauce chermoula

Recette page suivante

Gambas sauce chermoula

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN

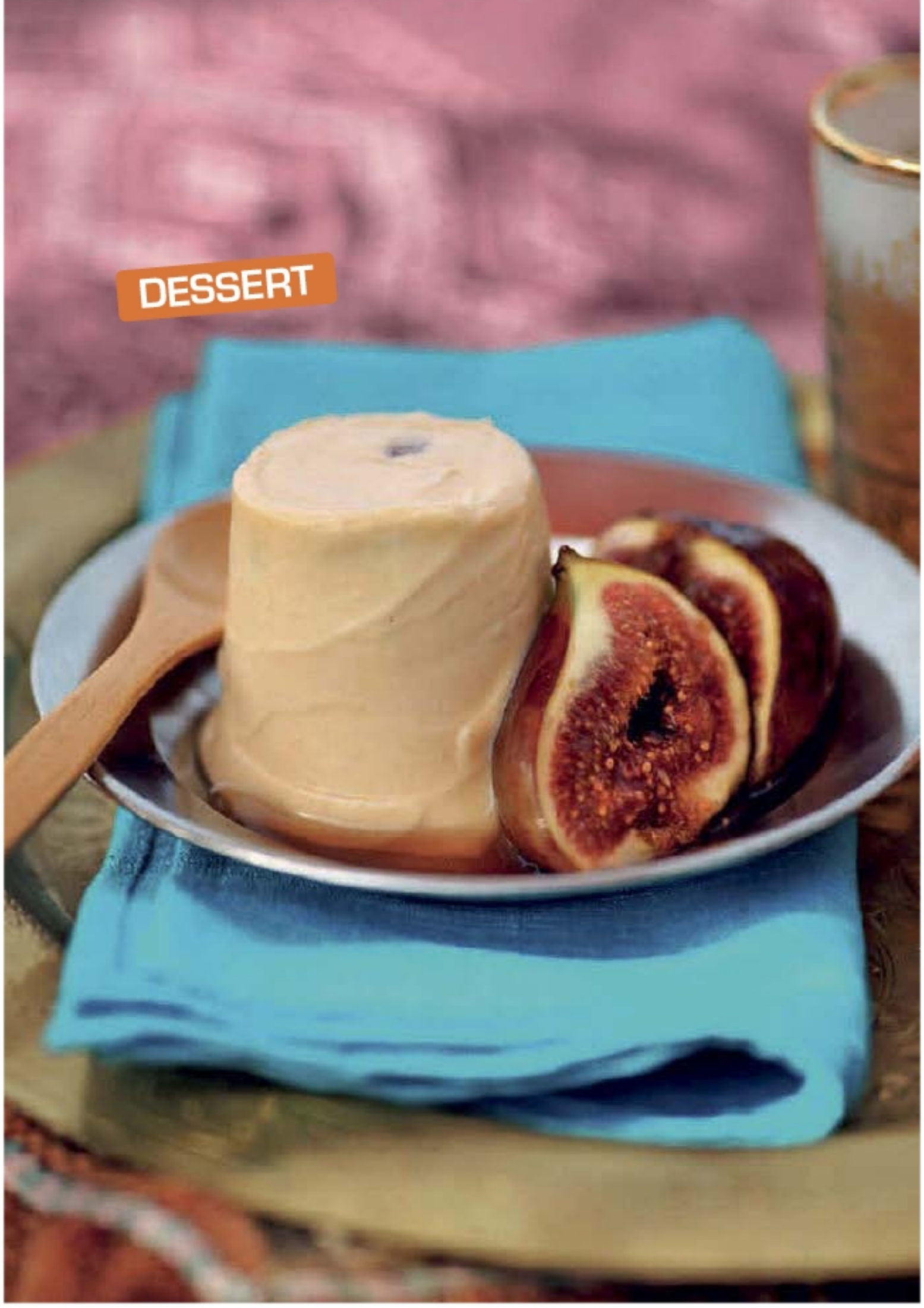
◆ 1,2 kg de gambas crues ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 1 bouquet de persil ◆ 2 citrons ◆ 5 gousses d'ail ◆ 2 cuil. à c. de cumin en poudre ◆ 4 cuil. à c. de piment doux (ou de paprika) ◆ 2 piments oiseaux ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel.

DÉCORTIQUEZ les gambas en conservant l'éventail de la queue.
PELEZ et dégermez l'ail. Hachez-le avec la coriandre et le persil. Mélangez avec le cumin, le piment doux, les piments oiseaux écrasés, le jus des citrons, 3 pincées de sel, l'huile d'olive et 3 cuillerées à soupe d'eau.
VERSEZ la chermoula sur les gambas. Retournez-les pour bien les enrober. Laissez mariner 30 min.
ÉGOUTTEZ les gambas, puis faites-les griller 3 min par côté au barbecue ou à la plancha. Servez aussitôt, idéalement avec des légumes grillés.

Que boire ?

ENTRÉE ET PLAT Sur la salade de riz salée-sucrée et les gambas épicées, un vin rosé né entre Casablanca et Meknès associant quatre cépages. La robe est pâle, le bouquet d'épices et de menthe intense. *Domaine de Khmis, Gris de Boulaouane, 4,50 €, chez Nicolas.*

AU DESSERT Sur cette recette tout en contraste, un nectar des bords de Loire : ce savennières couleur d'or ample en bouche, aux arômes de fruits jaunes et de fleurs blanches. Finale longue sur l'amande et le miel. *Savennières 2008, Château de Varennes, 13 €, Monoprix.*



Yaourts glacés à la cannelle et figues au miel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN
PRISE EN GLACE : 2 H 30

◆ 6 yaourts brassés nature ◆ 12 figues ◆ 3 oranges ◆ 5 cuillerées à soupe de miel ◆ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche ◆ 1 cuillerée à soupe de cannelle ◆ 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger.

MÉLANGEZ le yaourt avec la crème fraîche, 3 cuillerées à soupe de miel, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger. Faites prendre en glace dans une sorbetière (30 min environ). Répartissez dans les pots de yaourts rincés et essuyés. Placez pendant 2 h au congélateur.
ESSUYEZ les figues. Déposez-les dans une casserole avec le jus des oranges et le reste de miel. Laissez frémir 10 min. Retirez les figues. Faites réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit épais et sirupeux. Versez sur les figues et gardez à température ambiante.
DÉMOULEZ les yaourts glacés sur les assiettes de service. Entourez de figues et de sirop. Dégustez aussitôt.

SANS SORBETIÈRE **Placez la préparation au congélateur et fouettez-la trois fois (toutes les 1/2 h) jusqu'à complète prise en glace. Comptez 3 h.**

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Notre vignoble est un Jardin

Dans ce jardin de la Drôme Provençale, la vigne tutoie les chênes truffiers et s'entremêle intimement avec le bleu lavande. Nos vins empruntent au Nord l'élégance et la fraîcheur, au Sud le côté charnu des fruits bien mûrs. Venez au cœur de la Vallée du Rhône partager notre secret…

AOC
Grignan-les-Adhémar
VIGNOBLES DE LA VALLÉE DU RHÔNE

www.grignan-adhemar-vin.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Clair de Lune - Photos : L. Pascale

Les pâtes ? toute

Faciles, gourmandes, colorées, elles font l'unanimité, à déguster au pique-nique ou après une longue journée sur la plage.

Salade de tagliatelles à l'encre de seiche

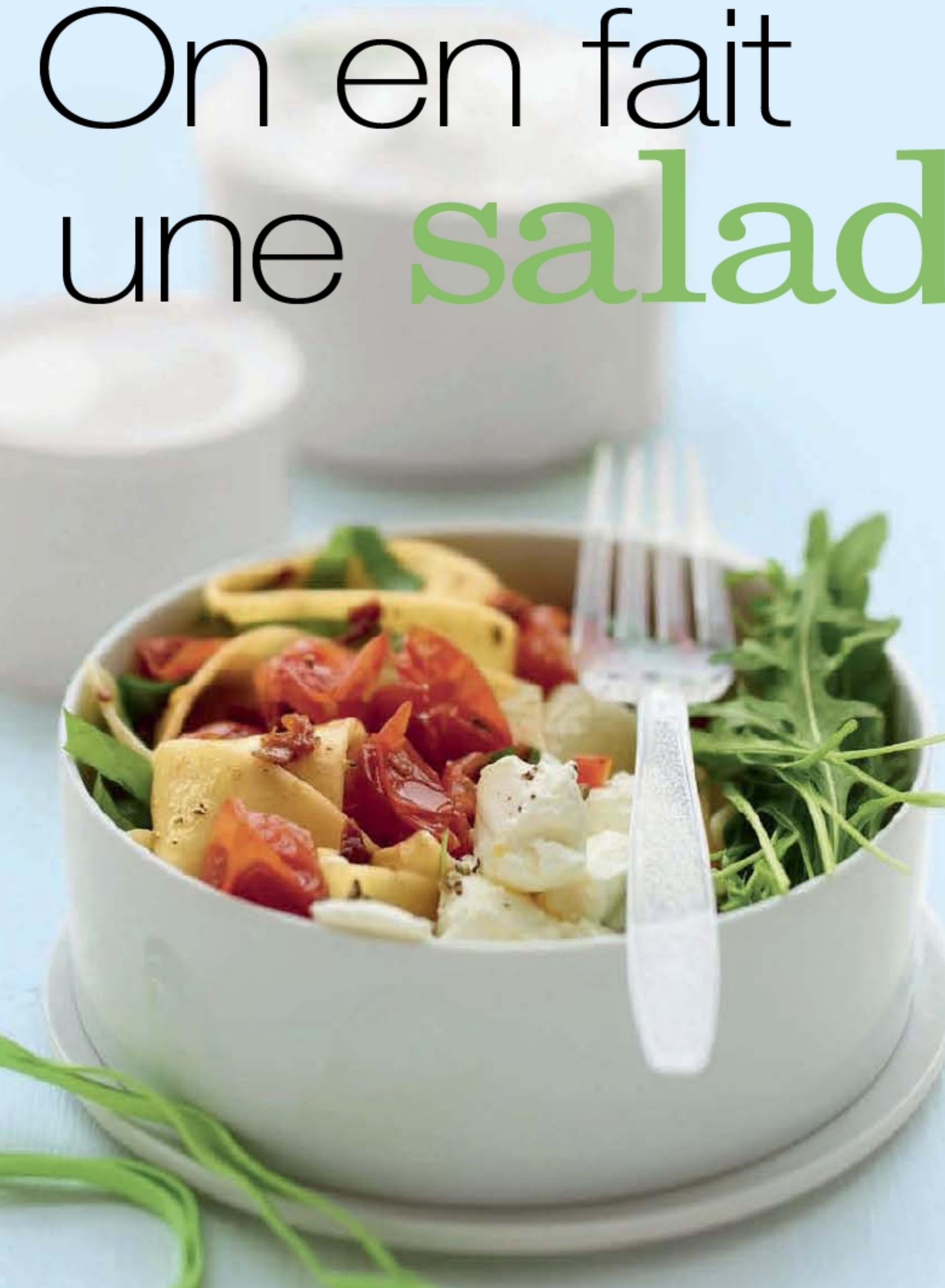
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
MACÉRATION : 30 MIN

◆ 300 g de tagliatelles à l'encre de seiche ◆ 1 poivron rouge ◆ 8 asperges vertes ◆ 1 poignée de roquette + 1 de pousses d'épinards ◆ 1 citron bio ◆ 8 noisettes grillées ◆ 1 cuil. à s. de vinaigre de vin blanc ◆ 1 cuil. à c. de moutarde forte ◆ 1/2 cuil. à s. d'huile de noisette ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'arachide ◆ parmesan ◆ sel, poivre.

CUISEZ les asperges 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les sur un linge. Prélevez le zeste du citron en filaments. Plongez-le dans de l'eau froide, portez à ébullition, rafraîchissez. Répétez l'opération, égouttez. Fendez le poivron en deux. Épépinez-le et coupez-le en fines lanières.
CUISEZ les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée. Mélangez le vinaigre, 1 cuil. à soupe de jus de citron, la moutarde, du poivre et les deux huiles dans un saladier.
ÉGOUTTEZ les pâtes et refroidissez-les sous l'eau froide en les remuant. Égouttez à fond. Versez-les dans le saladier avec les asperges vertes fendues en deux et le poivron. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement, laissez macérer 30 min.
AU MOMENT DE SERVIR, mélangez les tagliatelles avec les pousses. Poivrez, parsemez de noisettes concassées et de copeaux de parmesan.
VIN : rosé de Provence.

CONSEIL Vous trouverez des pâtes à l'encre de seiche en supermarché. À défaut, ajoutez de l'encre de seiche à l'eau de cuisson des pâtes, disponible en dosettes chez le poissonnier.

On en fait une salade !



Salade de papardelles à la ricotta et à la roquette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10-12 MIN
MACÉRATION : 30 MIN

◆ 300 g de papardelles ◆ 200 g de ricotta ◆ 1 poignée de roquette ◆ 6 pétales de tomates confites à l'huile ◆ sel, poivre.

<u>La sauce :</u> ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 30 g de pignons grillés ◆ 2 gousses d'ail dégermées ◆ 1 pincée de curry ◆ 2 cuil. à café de moutarde ◆ 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 2 cuil. à soupe de jus de citron ◆ sel, poivre.

MIXEZ l'ail avec les pignons, le parmesan, le curry, le jus de citron, la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Délayez avec l'huile dans un saladier.
FAITES CUIRE les papardelles selon les indications de l'emballage, égouttez-les et versez-les dans le saladier.
AJOUTEZ les pétales de tomates. Mélangez longuement. Laissez macérer à température ambiante 30 min. Avant de servir, ajoutez la ricotta coupée en petits morceaux et les feuilles de roquette.
VIN : picpoul-de-pinet.

CONSEIL Pour ne pas chauffer les ingrédients, mixez la sauce par impulsions.

Elles ne collent jamais

Pour éviter d'avoir des pâtes trop collantes, il est recommandé de ne pas les faire cuire trop longtemps (elles doivent rester al dente), de les égoutter immédiatement et de les passer sous l'eau froide afin de stopper la cuisson. Dans le même but, on préparera la salade immédiatement après égouttage, afin que les pâtes s'imprègnent des saveurs des autres ingrédients tout en évitant qu'elles s'agglomèrent les unes avec les autres.

Salade de ditalinis en sauce vierge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN
MARINADE : 2 H

◆ 350 g de ditalinis ◆ 2 côtes tendres de céleri branche ◆ 3 tomates rondes fermes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 bouquet de basilic ◆ 1 bouquet de roquette ◆ 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ◆ 10 cl + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à c. de sucre ◆ sel, poivre.

PELEZ et épépinez les tomates. Coupez la chair en dés. Versez-la dans un bol avec l'ail dégermé et écrasé en purée, le vinaigre, l'huile d'olive, le sucre, du sel et du poivre. Mélangez bien, couvrez de film étirable et laissez mariner au frais 2 h.
FAITES CUIRE les ditalinis dans beaucoup d'eau salée en les gardant fermes. Rincez-les à l'eau très froide puis égouttez-les en les remuant. Arrosez-les d'une cuillerée d'huile dans un saladier. Mélangez. Lavez et coupez les côtes du céleri en petits tronçons. Ciselez les feuilles de basilic et de roquette avec 6 feuilles de céleri.
MÉLANGEZ les pâtes avec la sauce, ajoutez les feuilles ciselées et le céleri branche. Mélangez longuement. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez la salade à température ambiante.
VIN : languedoc blanc (La Clape).

CONSEIL Ajoutez des dés de feta. Présentez dans un bocal ou dans un récipient transparent qui révèle les couleurs flatteuses de ce plat.

Salade de linguinis au thon frais et pesto coriandre-coco

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
MACÉRATION : 30 MIN

◆ 300 g de linguinis ◆ 200 g de thon rouge frais ◆ 300 g de haricots-kilomètres ◆ 1 poignée de pourpier (ou de cordifole) ◆ 1 citron ◆ 1 oignon rouge ◆ 1 cuil. à soupe de vin blanc ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

Le pesto

◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 30 g de noix de coco râpée ◆ 4 cuil. à s. d'huile ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 1 gousse d'ail dégermée ◆ sel, poivre.

FOUETTEZ le jus du citron avec le vin blanc et 1 cuil. à s. d'huile. Coupez le thon en lamelles. Répartissez-le sur une assiette et badigeonnez de sauce. Assaisonnez. Filmez et laissez macérer.
Cuisez les haricots-kilomètres à l'eau salée en les gardant fermes. Rafraîchissez-les, égouttez.
PILEZ la coriandre avec la gousse d'ail, la noix de coco, le parmesan, le reste d'huile et du poivre.
CUISEZ les linguinis à l'eau bouillante salée en les gardant fermes. Égouttez, gardez 4 cuil. à s. d'eau de cuisson, ajoutez-la à la sauce, rectifiez l'assaisonnement.
MÉLANGEZ les pâtes à la sauce. Répartissez-les dans des bols, ajoutez le thon, les haricots, l'oignon ciselé et le pourpier. Laissez macérer 30 min avant de servir.
VIN : cheverny blanc.

CONSEIL Le haricot-kilomètre peut atteindre 80 cm de long ! Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. À défaut, vous pouvez utiliser des haricots verts classiques.

La vidéo pour apprendre à bien faire cuire des pâtes sur www.cuisineactuelle.fr

Suivez les conseils du chef pour une cuisson al dente, comme vous l'aimez ! Rubrique Recettes en vidéos/Leçon de cuisine.

Pour accéder directement, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

L'avocat Hass, la star du Pérou

L'avocat Hass originaire du Pérou est cultivé dans de jeunes vergers dans la région côtière à basse altitude et fertile du Pérou, sur quelque 12 000 hectares de plantations.

Il se distingue par sa peau bosselée, parfois comparée à celle d'un alligator et de sa chair blonde, crémeuse et ferme à la fois.

Une astuce pour bien choisir un avocat Hass est de le presser délicatement dans la paume de votre main. S'il est tendre et ferme à la fois et de couleur brun violacé, il est mûr et prêt à être consommer. L'avocat Hass se déguste à toutes les sauces que ce soit à la cuillère avec un filet de citron, en purée dans un délicieux guacamole, en dés dans une salade gourmande ou en lamelles dans un sandwich frais.

3 raisons de manger de l'avocat Hass

- L'avocat Hass peut véhiculer une image de fruit gras, mais il regorge d'acides gras mono-insaturés, aussi appelés « bonnes graisses » (12,1 g pour 100 g).
- Chaque gramme d'avocat Hass contient 12,5% de potassium de plus que la banane – le fruit préféré des sportifs !
- Les avocats Hass sont riches en vitamine E – le secret pour une beauté sans faille pour votre peau et vos cheveux.

Salade de quinoa, de radis et d'avocat Hass

Ingrédients pour 4-6 personnes: 1 avocat Hass mûr, 200g de quinoa, 200g de haricots verts, 1 gousse d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron, ½ cuil. à café de cumin moulu, sel et poivre du moulin, 100g de radis, 50g de feuilles de salade mixte

Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Une fois cuit, égouttez-le, rincez-le avec de l'eau froide et égouttez-le à nouveau. Pendant ce temps, cuisez les haricots verts dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 3 à 4 minutes. Egouttez et rincez avec de l'eau froide afin qu'ils refroidissent plus rapidement. Frottez les surfaces coupées de la gousse d'ail sur l'intérieur d'un grand bol (pour donner un soupçon d'ail à la salade). Ajoutez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et le cumin. Assaisonnez avec le sel et le poivre et fouettez le tout. Versez le quinoa et les haricots verts dans le bol, puis ajoutez-y le radis, l'avocat et les feuilles de salade. Mélangez délicatement le tout et servez tout de suite. Bon Appétit !

Avocats du Pérou

www.delicieuxavocats.fr

Suave huile d'avocat

Fraîche, douce et fruitée, elle fait la démonstration de ses talents culinaires jusque dans les desserts.

Merci, l'huile d'olive ! La belle réputation qu'elle a acquise depuis plusieurs décennies, avec la découverte de ses grands crus et l'exigence de qualité qui en a découlé, a bénéficié à des huiles plus rares. L'huile d'avocat est de celles-là. Sa couleur émeraude autant que son parfum suave, très fidèle au fruit et arrondi de notes beurrées, ne manquent pas de titiller notre curiosité. Mais contrairement aux huiles aux saveurs extravagantes ou bizarres, forcément difficiles à accorder, elle sait se faire apprécier en un clin d'œil et convaincre les palais en quête de plaisir et pas seulement d'aventure.

Si elle se marie avec naturel aux préparations à l'avocat et souligne ainsi sa saveur, en particulier s'il manque un peu de maturité, elle a tout de même bien mieux à faire. Les chefs apprécient sa fraîcheur dans les entrées marines, tartare de thon ou gambas marinées. Son onctuosité particulière, sa consistance nappante et veloutée apportent également un contact très sensuel à des légumes vapeur ou un filet de bar poêlé. Et ses acides gras supportent très bien la cuisson.

Douce et fruitée, elle appelle le sucré. Pas étonnant pour certains : au Brésil ou en Espagne, entre autres, l'avocat est présenté en dessert ! Il faut oser lui faire prendre la place du beurre dans un ébouriffant moelleux au chocolat, des madeleines incroyablement fondantes ou une pétulante salade de fraises, pamplemousse et basilic. La meilleure des huiles d'avocat ? Impérativement vierge, c'est-à-dire extraite à froid, seul moyen de préserver ses arômes.

Réalisation : Valérie Bestel

Tartare de crevettes, avocat et coriandre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
PAS DE CUISSON

◆ 800 g de crevettes roses cuites ◆ 1 oignon nouveau ◆ 1 citron vert ◆ 1 avocat ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'avocat ◆ 1 cuil. à s. de yaourt à la grecque ◆ coriandre moulue ◆ sel, poivre.

RINCEZ et séchez la coriandre fraîche. Effeuillez-la, ciselez-la grossièrement. Décortiquez les crevettes, coupez-les en dés. Mélangez-les avec la coriandre effeuillée, l'huile d'avocat, le yaourt, l'oignon émincé, deux pincées de coriandre moulue, du sel et du poivre.
COUPEZ l'avocat en deux, dénoyautez-le et prélevez la chair. Détaillez-la en lamelles. Arrosez-les avec le jus du citron vert.
DÉPOSEZ le tartare sur les assiettes en vous aidant d'un cercle métallique. Ajoutez les lamelles d'avocat. Décorez éventuellement de feuilles de coriandre et de quelques graines de coriandre concassées.

CONSEIL **Pour obtenir une saveur fine, mais plus corsée, ajoutez quelques petites crevettes grises soigneusement décortiquées.**

Pour parfumer délicatement votre plat, ajoutez quelques gouttes à la dernière minute.

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*

et ses hors-séries

Votre cadeau : le lot de 2 plateaux ardoise

Recevez ces deux magnifiques plateaux en ardoise qui deviendront vite des accessoires indispensables pour dresser vos tables et recevoir vos invités.

- *Ardoise véritable. Dimensions : 300 x 200 x 4 mm*

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre : 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°) pour 38,90€ seulement au lieu de ~~47,40€~~* + le lot de 2 plateaux ardoise en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. CGF272P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail : @

❑ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro.** Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Saumon mariné

Version nordique, sud-américaine ou nipponne, il est facile à préparer et apporte sa fraîcheur iodée au menu.

POUR 6 PERSONNES

Saumon coco

DÉCOUPEZ 400 g de saumon en dés. Faites-le mariner 1 h au frais dans 20 cl de jus de citron. Incorporez 15 cl de lait de coco non sucré et salez. Émincez une salade romaine, disposez-la sur les assiettes, garnissez de saumon coco.

Classique façon nordique

SAUPOUDREZ 2 filets de saumon de 250 g côté chair avec 4 cuil. à soupe de gros sel. Recouvrez d'un bouquet d'aneth déchiré entre vos mains. Superposez les filets, peau à l'extérieur, enveloppez d'un linge puis de film. Placez au frais 48 h. Épongez le saumon, tranchez-le, servez avec crème, citron et pain grillé.

➥ **Le + : avec des œufs brouillés et des pommes vapeur, c'est un repas complet à la scandinave.**

Ceviche du Chili

DÉCOUPEZ 400 g de saumon encore surgelé en fines tranches. Mélangez-le avec le jus de 6 citrons verts. Placez au frais 15 min.
AJOUTEZ 1 oignon émincé, 1 cuil. à café de piment haché et 10 brins de coriandre ciselée. Remettez 1 h au frais. Au moment de servir, salez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Aux mille et une épices

ROULEZ un filet de saumon sans peau dans le zeste râpé d'1 citron vert. Pilez 1 cuil. à café de fenouil, 1 d'anis, 1 de poivre et 1 de muscade avec 1 clou de girofle et 150 g de gros sel. Roulez-y le saumon. Parsemez de gingembre confit au sucre et de persil plat ciselé. Filmez, placez 48 h au frais.
DÉGUSTEZ tranché avec du yaourt au concombre râpé.

Sashimi minute

TAILLEZ 400 g de saumon cru en languettes. Mélangez avec 3 cuil. à soupe de sauce de soja, 1 cuil. à s. de sucre, 2 cuil. à s. de vinaigre de riz et 1 cuil. à s. de gingembre mariné haché. Disposez le saumon en rosace sur les assiettes. Poivrez au moulin 5-baies. Placez au frais 30 min. Servez parsemé de ciboulette ciselée et arrosez d'huile de sésame.

➥ **Le + : version plateau télé, servez avec du riz vinaigré à la japonaise ou une salade de pâtes.**

Tout agrumes

ÉMINCEZ 100 g de pavé de saumon par personne en tranches d'1 cm. Badigeonnez entièrement d'huile d'olive et recouvrez entièrement de zestes de citron jaune et vert, d'orange et de pamplemousse prélevés au zesteur. Placez au frais 1 ou 2 h dans une boîte.
GARNISSEZ de zeste frais, parsemez de fleur de sel et de baies roses écrasées.

Made in Scotland

POSEZ 400 g de filet de saumon sans peau dans une assiette, arrosez de 10 cl de whisky, salez généreusement, poivrez et parsemez de thym frais un peu écrasé. Couvrez de film, placez au frais 24 h.
ESSUYEZ, tranchez, servez avec une mayonnaise moutardée, sans vinaigre ni citron mais parfumée de miel.

➥ **Le + : dégustez avec du pain noir ou multigrains, dont le léger croquant contraste avec la chair très moelleuse du saumon.**

Tartare normand

COUPEZ 450 g de saumon en petits dés. Mélangez-le avec 2 pommes granny-smith râpées à la grosse grille, 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuil. à soupe d'huile de noisette et 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée, sel, poivre.
POUR SERVIR, tassez légèrement dans un ramequin, puis démoulez aussitôt sur les assiettes de service.

Vite, on passe

Nos trois recettes simplissimes qui laissent du temps pour aller bronzer !

PRÉPA 5 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

Sardines minute à l'orientale

POUR 4 PERSONNES

◆ 400 g de pois chiches en conserve ◆ 200 g d'aubergines grillées (surgelées) ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon rouge ◆ 50 g de pousses d'épinards ◆ 12 sardines à l'huile ◆ 1 cuil. à s. de vinaigre ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ harissa, sel, poivre.

PELEZ et hachez l'oignon et l'ail. Rincez et égouttez les pois chiches. Faites suer l'oignon, l'ail et l'aubergine en dés avec 1 cuil. à café de harissa 5 min dans l'huile. Ajoutez les pois chiches. Salez et poivrez. Remuez 5 min sur feu doux.

POSEZ les sardines dessus. Couvrez et laissez chauffer 3 à 4 min à feu doux. Arrosez d'un trait de vinaigre et servez parsemé d'épinards.

AVEC PRÉCAUTION

La harissa, une sauce piquante d'Afrique du Nord, s'achète en tube au supermarché. Facile à utiliser, elle se conserve bien. Attention, ça pique fort !

à table

Salade de courgettes grillées et roquette

PRÉPA 5 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 8 mini courgettes ◆ 50 g de roquette ◆ 2 gousses d'ail ◆ 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ◆ 1 cuil. à café de miel liquide ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

PELEZ et hachez l'ail. Lavez les courgettes, puis coupez-les en deux dans la longueur. Posez-les dans un plat avec l'ail haché. Arrosez d'huile d'olive et mélangez.

MÉLANGEZ le vinaigre, le miel, du sel et du poivre dans un bol. Faites griller les courgettes face coupée sur un gril bien chaud, 5 min de chaque côté.

ARROSEZ de sauce au miel et servez sur un lit de roquette.

TOUS LES LÉGUMES

Réalisez cette recette avec des aubergines coupées en tranches d'1 cm d'épaisseur, mais aussi avec des têtes de champignons ou des asperges vertes.

Le dico de cuisineactuelle.fr

Abricoter

C'est napper au pinceau un dessert de confiture, traditionnellement d'abricots, pour lui donner un aspect brillant et assurer une protection contre l'oxydation et le dessèchement. Idéal pour les tartes au fruits et les babas par exemple, à napper de confiture d'abricots mixée ou de gelées de toutes sortes : framboise, coing... selon la couleur du dessert.

Retrouvez tous les mots de la cuisine sur notre site dans notre **dictionnaire**, rubrique Pratique.

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

Tarte fraises-chocolat

POUR 6 PERSONNES

◆ 1 rouleau de pâte sablée ◆ 100 g de chocolat noir ◆ 300 g de fraises ◆ 150 g de gelée de groseille ◆ 10 cl de crème fraîche.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C). Déroulez la pâte dans un moule beurré, papier sur le dessus. Recouvrez de légumes secs. Cuisez 15 min. Retirez les légumes et le papier et cuisez 5 min. Laissez refroidir.

FAITES FONDRE le chocolat noir haché au micro-ondes. Ajoutez la crème et mélangez.

VERSEZ sur le fond de tarte. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en quartiers. Faites fondre la gelée de groseille dans un bol au four à micro-ondes.

RÉPARTISSEZ les fraises sur le chocolat et nappez de gelée de groseille à l'aide d'un pinceau.

BEURRE OU PAS BEURRE ?

Beurrez le moule pour empêcher la pâte à tarte de coller et pour lui donner un bel aspect doré à la sortie du four. Si le moule est antiadhésif, vous pouvez vous en dispenser.

Lueur marine Décoration de saison dans les moindres détails avec cette élégante bougie en coquille, éclairée par un lumignon. *Collection Pinctada, diam. 14 cm, H 13 cm, 18 €, Point à la Ligne.*

Charmants Les anchois, olives et autres tapas trouvent place dans ces petits ramequins poissons et leurs cuillères assorties sur un plateau en céramique. *26 x 13 cm, 18 €, Sema.*

L'heure

Le soleil descend sur l'horizon, le ciel se pare d'un bleu profond… et la vaisselle se met en harmonie. Des instants beaux et gourmands.

Esprit bistrot Coloré, ce limonadier en verre n'attend plus que l'eau pétillante ou la limonade maison. *2,90 €, Créalys.*

Tamisée Illuminez vos soirées d'été avec cette lanterne en bambou tressé qui disperse une belle lueur à travers ses perforations. *H 28 cm, diamètre 18 cm, 15 €, Nature & Découvertes.*

Fine lame Le modèle classique se pare d'un manche artistement coloré. *Les 6 couteaux ciels d'été, 34 €, Jean Dubost.*

Graphique De jolis petits bols en céramique aux motifs assortis pour servir sauces et condiments. *Ø 11 cm, 18 € les 4 bols, Chehoma sur le site Décoclico.*

Raffiné Revisité en version bicolore et finition mate, le pichet en grès s'expose autant sur la table qu'à la cuisine. *Pichet, 62 €, Poterie des Guimards, chez Talents.*

Adresses en fin de numéro

indigo

Design Les poignées en feutre bleu donnent à ce plateau en bois hexagonal une élégante touche de modernité.
Plateau Paulette, 40 x 24 cm, 60 €, Métylos chez Talents.

Senteurs et douce lueur
Dans son écrin aux teintes vives, cette bougie embaume l'air d'un parfum rafraîchissant de menthe et de basilic.
26 €, Fragonard.

Duo
Associés à une nappe blanche, ces verres d'un bleu intense donnent du caractère à la table.
Collection Bacoli, 8 € pièce, Habitat.

En toutes lettres
Ambiance paillote de plage avec cette plaque en métal qui paraît patinée par le temps.
Dim. 30 x 68 cm, Maisons du Monde.

Convivial Ce grand moule à cake en céramique à poignées accueille un flan ou un cake provençal estival.
L 30 cm, 19 €, Quartiers d'Été.

Original
Ces serviettes aux couleurs de la toile de jean sont joliment ornées de ronds de serviette façon cordage.
En coton, 50 x 50 cm, 12 € pièce, Lexington.

Poétique
D'inspiration azulejos, cette assiette à dessert en porcelaine s'assortit d'une plate, d'une creuse et d'un bol.
Service Promenad, 3,50 € la petite assiette, Ikea.

Réalisation : Marie Fiess

Ça Change

Trois à

La saveur chaude et sucrée des baies roses relève celle des pêches d'une façon particulièrement originale.

Melba rôtie aux baies roses et groseilles

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 4 pêches ◆ 500 g de groseilles ◆ 1,5 l de glace à la vanille ◆ 4 gaufrettes ◆ 80 g de beurre ◆ 8 cuil. à café de miel ◆ 50 g de sucre glace ◆ baies roses.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Pelez et coupez les pêches en deux, dénoyautez-les. Posez-les dans un plat beurré. Versez 1 cuil. à café de miel dans le creux de chaque pêche. Pilez 4 cuil. à soupe de baies roses dans un mortier. Répartissez-en la moitié sur les pêches. Cuisez 20 min. Laissez refroidir.

RÉSERVEZ 4 petites grappes de groseilles, égrappez le reste. Mettez-les dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'eau et portez à feu vif en remuant 5 min jusqu'à ce que les baies éclatent. Filtrez à travers une passoire fine en pressant bien. Ajoutez 50 g de sucre glace, réservez au frais.

DÉPOSEZ 1/2 pêche sur chaque assiette de service. Ajoutez une boule de glace dans le creux. Entourez de coulis et parsemez du reste de baies roses. Décorez d'une grappe de groseilles et d'une gaufrette.

VIN : cabernet d'Anjou.

LA PEAU DURE **Si les pêches sont difficiles à peler, plongez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis dans de l'eau avec des glaçons.**

Melba tomber par terre

Le grand Escoffier l'a créée, nous, on joue avec : fraises, yaourt, pêche… On ose tout !

Verrines Melba minute

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 1 boîte de pêches au sirop (600 g égoutté) ◆ 500 g de yaourt grec ◆ 50 g de sucre glace ◆ 100 g de gelée de framboise ◆ 40 g d'amandes effilées ◆ 1 cuil. à soupe de sirop d'orgeat ◆ 1 gousse de vanille.

ÉGOUTTEZ et découpez les pêches en dés. Mélangez le yaourt avec le sucre glace et le sirop. Fendez la gousse de vanille, grattez les graines. Mélangez-les avec le yaourt.
REMPLISSEZ quatre verres en alternant les pêches et le yaourt vanillé. Terminez par 1 cuil. à soupe de gelée de framboise et des amandes grillées. Servez bien frais.
VIN : muscat de Rivesaltes.

VERSION COCO À la place de l'orgeat au goût d'amande, essayez une déclinaison tropicale avec 4 cuil. à soupe de Malibu (au rayon apéritifs).

Fraise Melba

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

◆ 500 g de fraises ◆ 1 orange bio ◆ 60 g d'amandes effilées ◆ 1 gousse de vanille ◆ 20 cl de crème liquide très froide ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 20 g de sucre glace ◆ 50 cl de glace à la vanille.

ÉQUEUTEZ et coupez les fraises en deux. Portez à ébullition le sucre et 5 cl d'eau. Retirez du feu quand le sucre est dissout. Ajoutez le zeste d'orange râpé. Laissez refroidir, versez sur les fraises. Glissez 1 h au frais.
MIXEZ la moitié des fraises en coulis avec le sirop. Faites griller les amandes à sec. Fendez la gousse de vanille, grattez les graines. Incorporez-les dans la crème. Ajoutez le sucre glace et fouettez en chantilly. Réfrigérez.
SORTEZ la glace du congélateur 15 min avant de servir. Posez 2 boules dans chaque coupe. Garnissez de fraises et de coulis. Couvrez de chantilly et parsemez d'amandes.
VIN : monbazillac.

LE TRUC Prenez de la crème liquide entière à 35 % de MG. Réfrigérez-la 2 h avant de la fouetter.

Bouchées

PRÉPA 20 MINUTES

REPOS 1 HEURE

Rouleaux de saumon fumé à la brousse anisée

POUR 12 BOUCHÉES

◆ 6 tranches de saumon fumé ◆ 200 g de brousse (ou de ricotta) ◆ 1 échalote ◆ 1/2 citron ◆ 4 brins d'estragon ◆ 1 bouquet de ciboulette ◆ 2 cuil. à café d'apéritif anisé ◆ sel, poivre du moulin.

ÉBOUILLANTEZ les brins de ciboulette 30 secondes, puis plongez-les dans un bain d'eau glacée pour stopper leur cuisson et fixer leur couleur.
MÉLANGEZ la brousse dans un saladier avec l'échalote finement hachée, 2 cuil. à café du zeste du citron préalablement rincé et 1 cuil. à café de son jus, l'apéritif anisé, l'estragon effeuillé et ciselé, un peu de sel et du poivre.
ÉTALEZ les tranches de saumon fumé sur un plan de travail, répartissez-y le mélange à la brousse et roulez-les afin d'obtenir six cylindres. Coupez-les en deux et nouez 1 brin de ciboulette épongé sur du papier absorbant autour de chaque bouchée.
RÉSERVEZ les rouleaux au moins 1 h au réfrigérateur pour qu'ils se raffermissent. Poivrez et servez bien frais.

Les autres poissons fumés

Le saumon est devenu la star incontestée du rayon saurisserie. Attirant les feux de la rampe, le saumon a tendance à éclipser les autres poissons fumés, souvent meilleur marché, et qui permettent de varier saveurs, couleurs et plaisirs. Truite, espadon et flétan fumés sont de bonnes alternatives.

PRÉPA 20 MINUTES

CUISSON 5 MINUTES

Gondoles de melon et jambon cru à la roquette

POUR 12 BOUCHÉES

◆ 1 melon ◆ 6 grandes et fines tranches de jambon cru (bayonne ou parme) ◆ 60 g de roquette ◆ 1 bloc de parmesan (env. 25 g) ◆ 12 olives noires dénoyautées ◆ 6 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc ◆ sel, poivre.

FAITES RÉDUIRE de moitié le vinaigre dans une casserole en le laissant bouillir 5 min environ. Laissez refroidir.
COUPEZ le melon en huit. Éliminez la peau et les pépins et assaisonnez sa chair avec un peu de sel et de poivre. Lavez et essorez la roquette. Taillez le fromage en copeaux avec un épluche-légumes. Coupez le jambon en deux et en long.
ASSEMBLEZ les gondoles en posant de la roquette sur chaque quartier de melon puis enroulez d'1/2 lanière de jambon cru. Nappez d'un filet de vinaigre balsamique réduit, parsemez de copeaux de fromage et piquez d'1 olive noire.

La touche glam

Les petits riens font la différence. Et comme quelques gouttes (ou une pincée) suffisent, on les utilise sans hésiter ! Une huile d'exception ou un vinaigre balsamique réduit en sirop décorent une assiette, quand un peu de paprika fumé ou de fleur de sel à la truffe parfument un filet de poisson gras ou un blanc de poulet.

bon marché

Avec ces recettes d'apéro gourmand, régalez-vous sans dépenser trop.

Bouchées princesse sucrées-salées

PRÉPA 35 MINUTES — CUISSON 30 MINUTES

POUR 12 BOUCHÉES
◆ **250 g de pâte feuilletée** ◆ **1/2 pamplemousse rose** ◆ **1/2 concombre** ◆ **1 oignon fane** ◆ **1/2 pomme verte** ◆ **1 cuil. à s. de jus de citron** ◆ **2 cuil. à s. de farine** ◆ **2 cuil. à s. d'huile d'olive** ◆ **1 cuil. à café de sucre** ◆ **aneth** ◆ **sel, poivre.**

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte feuilletée sur un plan fariné. Tapissez-en 12 mini moules à tartelettes, couvrez de papier cuisson et d'un lest. Enfournez 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laissez refroidir.
PRÉLEVEZ et émiettez la chair du pamplemousse dans un saladier, ajoutez son jus. Pelez, émincez l'oignon et un peu de sa tige. Taillez la pomme et le concombre en mini dés, mélangez-les dans le saladier avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sucre, du sel et du poivre.
RETIREZ le papier et le lest. Remplissez les fonds de tartes du mélange de pamplemousse juste avant de servir et décorez d'1 pluche d'aneth.

Dînette petit prix

Créatives et gourmandes, les bouchées (tapas, verrines et autre finger food) ont tout bon. Avec elles, de l'entrée au dessert, vous blufferez vos invités à l'apéritif ou pour tout un repas sans vous ruiner, avec une multitude de recettes. Elles réclament juste de passer un peu plus de temps en cuisine.

Roulades de bœuf cru aux légumes croquants

PRÉPA 20 MINUTES — REPOS 30 MINUTES

POUR 12 BOUCHÉES
◆ **250 g de rôti de bœuf cru** ◆ **1 petit radis noir** ◆ **2 carottes** ◆ **8 brins de coriandre** ◆ **1 cm de gingembre frais** ◆ **1 cuil. à s. de graines de nigelle (ou de sésame noir)** ◆ **2 cuil. à s. de vinaigre de riz** ◆ **1 cuil. à s. de sucre** ◆ **1 cuil. à café de sauce de soja** ◆ **1 cuil. à café d'huile de sésame** ◆ **sel, poivre.**

PELEZ les carottes et le radis noir. Coupez-les en bâtonnets. Mélangez-les avec le vinaigre, le sucre puis 2 pincées de sel. Laissez macérer 30 min.
TAILLEZ entre-temps le rôti de bœuf en 12 tranches fines. Étalez-les entre 2 films étirables, aplatissez-les au rouleau. Salez, poivrez et mélangez-les avec l'huile de sésame, la sauce de soja, le gingembre pressé. Laissez reposer 15 min.
ÉGOUTTEZ les bâtonnets de légumes et épongez-les. Étalez les tranches de bœuf sur un plan de travail, garnissez-les de légumes et d'1 brin de coriandre. Roulez-les en serrant, décorez de graines de nigelle.

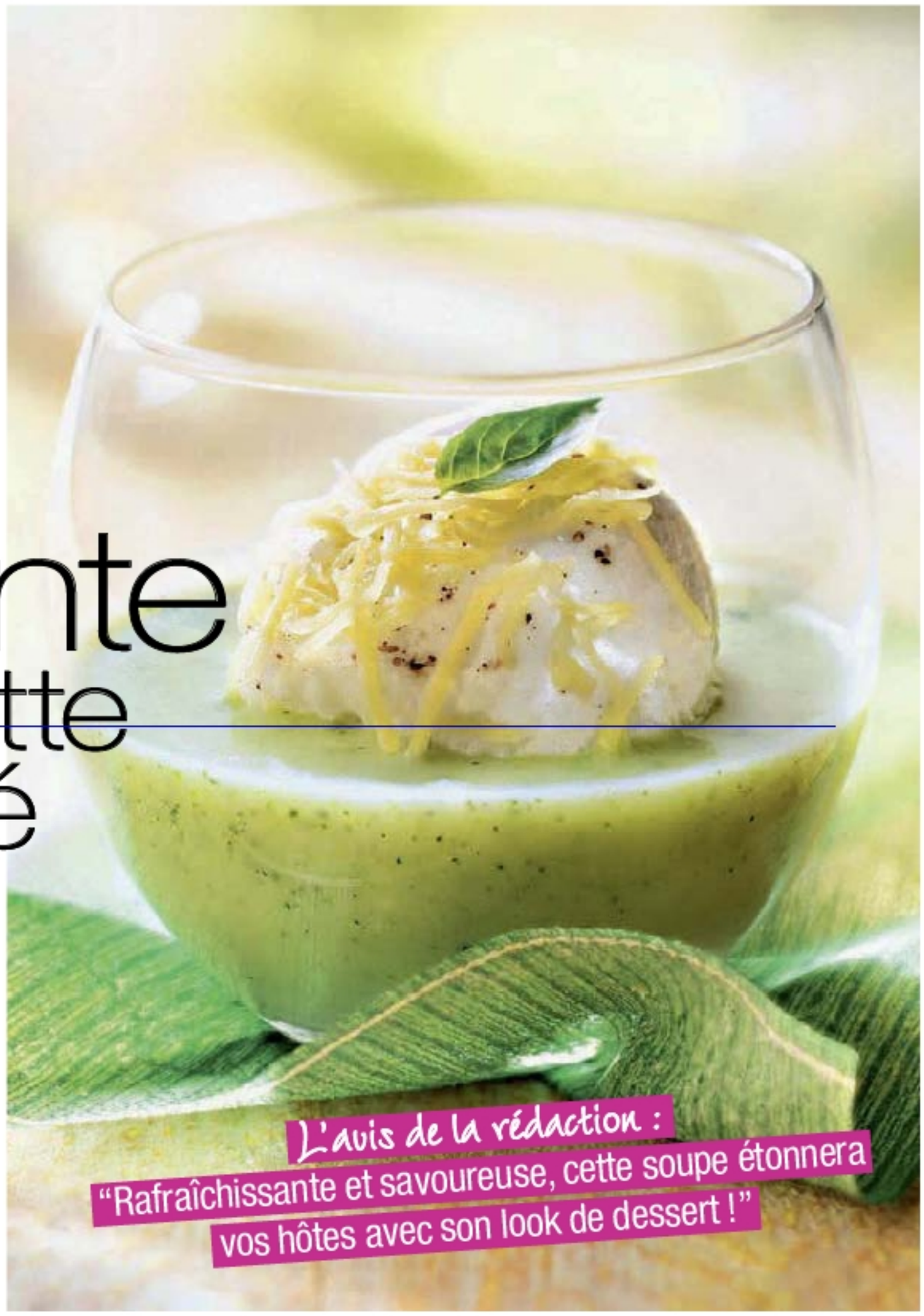
De tendres morceaux

Pour le bœuf cru, utilisez le tende de tranche ou le gîte à la noix qui sont bien adaptés au carpaccio. Les marinades exotiques à base de gingembre ont pour vertu d'attendrir facilement les chairs tout en les parfumant.

CHAQUE MOIS, NOUS PUBLIONS LA MEILLEURE RECETTE DÉPOSÉE SUR NOTRE SITE

Bravo à Nicole Eggenschwiller, dont on peut retrouver les recettes sur le blog Créa Jackole. Elle gagne 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle avec cette entrée postée sur notre site.

Île flottante à la courgette et au comté



POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON : 20 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

- 100 g de fromage blanc
- 2 blancs d'œufs
- 2 petites courgettes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 40 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de lait
- 1 petit bouquet de basilic
- 50 g de comté râpé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

LAVEZ et découpez les courgettes en petits dés.
FAITES REVENIR l'oignon émincé avec les dés de courgettes pendant 5 min dans l'huile à la casserole. Ajoutez la gousse d'ail entière épluchée, le bouillon de volaille et le lait. Laissez cuire à couvert pendant 15 min.
MIXEZ cette crème de courgettes et réservez au frais pendant 2 h.
MONTEZ les blancs en neige salés et poivrés.
PRÉLEVEZ-EN 4 boules à l'aide d'une cuillère à glace et déposez-les délicatement sur une assiette.
PASSEZ-LA au micro-ondes pendant 30 secondes. Incorporez le fromage blanc et le basilic ciselé dans la crème de courgettes.
VERSEZ la crème dans des verres, déposez 1 boule de neige et poudrez de comté.

LA BOTTE SECRÈTE DE NICOLE

Tout est dans la présentation

"L'astuce réside dans la cuisson des blancs d'œufs au micro-ondes, pendant 30 secondes à puissance maximale et dans l'utilisation de la cuillère à glace pour former de belles boules bien fermes. Très facile à réaliser, cette recette se déguste aussi bien chaude que froide, suivant la saison."

Postez votre recette sur notre site et gagnez des cadeaux !

Faites-nous partager vos plus belles recettes en les postant avec une photo sur www.cuisineactuelle.fr
Les meilleures vous permettront de gagner des cadeaux et notre recette coup de cœur sera publiée dans le magazine.

...du pain de mie

L'oignon frais contraste avec le fromage fondu.

POUR 4 PERSONNES

1 Pains au plat
EN-CAS DU DIMANCHE SOIR

Faites un trou dans une tranche de pain (utilisez un verre comme emporte-pièce). Faites dorer le pain d'un côté dans une poêle beurrée. Retournez, cassez 1 œuf dans le trou, parsemez de fromage râpé, de champignons hachés et de tomates concassées, assaisonnez et cuisez 5 min. Préparez un pain au plat par personne.

➥ **Dégustez le pain au plat avec une salade verte.**

2 Pudding salé
ACCOMMODER LES RESTES

Plongez 12 tranches de pain de mie dans 25 cl de lait. Ajoutez 3 œufs, 100 g de fromage râpé, 100 g de dés de jambon, 100 g de petits pois cuits, du sel et du poivre. Mélangez, versez dans un moule à manqué beurré et faites cuire 20 min au four à th. 6 (180 °C).

3 Cake-monsieur
BONNE TRANCHE

Déposez 3 tranches de pain de mie sans la croûte au fond d'un moule à cake beurré. Recouvrez de tranches de jambon et de lamelles de fromage à fondre. Battez 4 œufs avec 20 cl de crème liquide, du sel, du poivre et 2 pincées de muscade. Versez dessus un peu de crème aux œufs. Ajoutez trois couches en procédant de la même façon et terminez par du pain de mie. Tassez et cuisez 30 min au four à th. 5-6 (160 °C). Servez tiède.

4 Salade panzanella
La recette qui en jette

INSPIRATION ITALIENNE

Mélangez 1 cuil. à soupe de pesto, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique dans un saladier. Ajoutez 4 tomates, un quart de concombre, 4 tranches de pain toastées et 1 boule de mozzarella découpés en dés. Ajoutez 10 feuilles de basilic ciselées, 1 oignon rouge émincé et 10 olives noires.

5 Triangles au saumon
PLATEAU TÉLÉ FRAÎCHEUR

Mélangez 12 brins de ciboulette ciselés et 200 g de fromage à tartiner. Étalez sur 8 tranches de pain de mie. Recouvrez de 4 tranches de saumon fumé, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et 16 rondelles de concombre. Montez chaque sandwich sur deux étages et recouvrez d'une tranche de pain.

➥ **Coupez en triangles avant de servir.**

6 Croques de radis noir aux trois fromages
La vraie bonne idée

VARIATION ESTIVALE

Garnissez 4 tranches de pain avec 1 tranche de cheddar, de l'oignon nouveau émincé avec un peu de vert de la tige, du fromage frais et des rondelles de radis noir pelé. Fermez en sandwich, faites griller et servez avec une tranche de raclette fondue.

7 Croques pom'cannelle
FACILE ET GOURMAND

Posez 6 lamelles de pomme sur une tranche de pain tartinée de caramel au beurre salé. Saupoudrez de sucre roux et de cannelle. Fermez en sandwich avec une autre tranche de pain de mie et passez 4 min dans une machine à croque-monsieur. Réalisez un croque pom'cannelle par personne.

➥ **Dessert facile avec une boule de glace vanille.**

8 Tranches norvégiennes
TARTINE ROUGE MERINGUÉE

Tartinez 4 tranches de pain de confiture de fruits rouges. Ajoutez des fruits frais émincés. Battez en neige 2 blancs d'œufs en ajoutant doucement 3 cuil. à soupe de sucre glace. Répartissez sur les tartines et cuisez 10 min au four à th. 6-7 (190 °C). Laissez refroidir avant de déguster.

9 Makis du goûter
POUR FAIRE COMME LES GRANDS

Aplatissez 4 tranches de pain de mie sans croûte au rouleau à pâtisserie. Tartinez de pâte au chocolat. Posez des bâtonnets de banane, enroulez. Maintenez bien serré dans du film alimentaire.

➥ **Roulez les makis dans de la noix de coco ou du chocolat râpé avant de servir.**

10 Pain perdu
À SERVIR AVEC LE CAFÉ

Versez 50 g de sucre et 1 pincée de cannelle dans 50 cl de lait. Ajoutez 2 œufs battus en omelette. Trempez-y une à une 4 tranches de pain de mie un peu rassis avant de les faire cuire sur les deux côtés dans une grande poêle généreusement beurrée.

➥ **Saupoudrez de sucre le pain perdu encore chaud.**

Table champêtre

Pichets campagnards, verres à pied et imprimé vichy offrent une mise en scène entre partie de campagne et garden-party.

Donnez du chic à la table

Exit les gobelets ! Optez pour des verres à pied, bien plus élégants et pleins d'allure. N'hésitez pas à mélanger différents genres (classique et design), ainsi que les couleurs, pour que l'ensemble reste décontracté.

Duo de style D'élégantes bouteilles en verre, aussi utiles que décoratives.
Vert ou transparent, H 26 cm, 2,50 € pièce, Côté Table.

Charme d'antan
Look rétro pour ces petits ramequins en faïence bordés de vichy coloré, parfaits pour les olives, chips et confitures.
Suzette, Ø 9 cm, H 5,5 cm, 30 € le coffret de 6, Comptoir de Famille.

Détournement
Soufflé à la bouche et décor fait main, un verre délicat à utiliser en photophore.
Modèle Stockholm, 5 € les deux, Ikea.

Classique
On sort ces assiettes en grès beige indémodables en toutes saisons.
Ø 27,5 cm, baroque, 3 €, Casino.

Réalisez des porte-noms inspirés

Découpez des cœurs dans du papier gros grain (Canson), badigeonnez-les de peinture ardoise verte (vert écolier Pébéo, sur le site Creavea). Avec une perforatrice, percez un trou en haut du cœur et glissez un petit ruban de satin blanc. Écrivez à la craie le prénom de l'invité. Placez ces jolis cœurs au centre des assiettes sur les serviettes.

Misez sur la lumière

Pour accompagner le chemin de table, alternez petits bouquets de fleurs fraîches et bougeoirs de tous styles. Un lumignon par ici, un large et haut photophore en verre par là, un chandelier pris sur la cheminée du salon, peu importe les formes, le mariage fonctionne. Seule condition, éviter la couleur et parier sur la simplicité avec de la transparence et un blanc pur.

Solaire
Ce joyeux lampion, en fer et polyester, à usage extérieur, fonctionne avec une LED.
Solar Led, Ø 35 cm, 6 h d'autonomie, existe en plusieurs coloris, 5,90 €, But.

Bucolique Ce service de couverts en acrylique apporte un ton plein de fraîcheur à la table.
Collection Charme Vichy, à partir de 3 € (petite cuillère), 40 € les couverts à salade, Sabre.

Bucolique Fabriqué dans la plus pure tradition de Gien, un très beau pichet blanc perle en faïence, aux motifs de feuilles et d'oiseaux.
Collection Kaolin, contenance 1,5 l, H 24 cm, existe en plusieurs coloris, 126,20 €, Faïencerie de Gien.

Guinguette pop
Un vichy frais et joyeux pour ces serviettes fabriquées en France en Terralove, un matériau écologique sans liants chimiques ni additifs, 100 % biodégradable.
Ethik & Chic, 40 x 40 cm, 7 € les 20, Feel and Co.

Choisissez votre imprimé

Il évoque les pique-niques des années cinquante et véhicule comme un doux air d'enfance. Frais, rétro, le vichy, quellle que soit sa teinte, reste indémodable. Pour le moderniser, on l'utilise en chemin de table plutôt qu'en nappe et on le marie à de l'art de la table élégant et sobre (porcelaine fine avec de l'argenterie).

Réalisation : Audrey Tartarat

Adresses en fin de numéro

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec de l'huile de noisette

◆ **Un œuf au plat qui change.** Cuisez 1 œuf à feu doux avec 1 cuil. à s. d'huile de noisette.

◆ **Des fraises de chef.** Aromatisez une salade de fraises d'un tour de moulin à poivre noir ou mélange 5 baies, nappez-les d'huile de noisette.

◆ **Un cake salé.** Ajoutez 2 poignées de cerfeuil émincé et 1 de noisettes à votre pâte à cake salée, allégée de 30 g de beurre. Relevez de 3 c. à s. d'huile de noisette.

Avec des pêches au sirop

◆ **Un cocktail Bellini.** Mixez 1/2 pêche par verre avec 1 cuil. à café de son sirop. Versez dans une flûte puis complétez de champagne très frais.

◆ **Une mayo fruitée.** Ajoutez 2 cuil. à soupe de pêches détaillées en dés ou mixées à votre sauce habituelle.

◆ **Une garniture douce.** Faites dorer les pêches égouttées à la poêle dans un peu de beurre. Salez, poivrez et servez bien chaud avec du poulet rôti.

Avec de la citronnelle fraîche

◆ **Un poisson créole.** Nappez un poisson vapeur chaud de lait de coco tiédi infusé avec de la citronnelle hachée et de la coriandre fraîche ciselée.

◆ **Un thé glacé.** Faites infuser 1 sachet de thé noir dans de l'eau froide avec 2 tiges de citronnelle émincées. Réfrigérez 1 h, sucrez.

◆ **Des piques apéro.** Enfilez des crevettes et des tomates cerises sur des tiges de citronnelle, poêlez-les avec un filet d'huile d'olive.

Avec de la pastèque

◆ **Un granité girly.** Mixez un reste de pastèque avec un peu de miel et un verre de vin rosé. Faites prendre en paillettes au congélateur en remuant souvent.

◆ **Une salade fun.** Parfumez votre salade de laitue habituelle de petits dés de pastèque, assaisonnez de vinaigrette au balsamique et dégustez bien frais.

◆ **Une confiture rose.** À raison de 600 g de sucre au kilo de pastèque, ajoutez un peu de cannelle, un filet de jus de citron et faites cuire à petits bouillons dans une grande bassine.

Avec des courgettes crues

◆ **Une salade.** Taillez les courgettes au robot en lanières, assaisonnez de citron et d'huile d'olive, de sel et de poivre.

◆ **Une poêlée espagnole.** Poêlez des courgettes et des rondelles de chorizo, à l'huile. Extra avec un steak.

◆ **Un snack chic.** Entourez du jambon ou du saumon fumé de 2 languettes de courgette et le tour est joué !

Avec des lardons

◆ **Des grattons en poudre.** Mixez en miettes les lardons dorés à la poêle pour les rendre croustillants, par impulsions. À saupoudrer sur les salades, la viande ou le poisson de votre choix. Conservez dans un pot vissé au congélateur.

◆ **Une omelette canadienne.** Ajoutez des lardons dorés à la poêle dans des œufs battus. Cuisez, arrosez de sirop d'érable.

◆ **Du fenouil trop bon.** Faites dorer des lardons, ajoutez du fenouil émincé et le jus d'1 orange, cuisez 15 min.

Avec des feuilles de brik

◆ **Des beignets croquants.** Façonnez des lanières d'1 cm de feuille de brik en nids, faites frire par fournées. Arrosez de miel parfumé de fleur d'oranger et servez.

◆ **Une déco de gâteau.** Taillez des motifs dans les feuilles de brik. Graissez de beurre fondu, cuisez entre 2 plaques, poudrez de sucre glace, repassez un instant au four pour glacer. Piquez sur vos desserts.

Mes pickles faits maison

Un condiment de légumes à l'indienne : on en raffole, comme les Anglais !

PRÉPA 30 MINUTES

Faites votre propre mélange avec des légumes, des fruits et des herbes. Remplissez vos placards avec ces bocaux colorés et sans conservateurs.

POUR 1 BOCAL DE 2 L
ATTENTE : 12 H + 1 MOIS

◆ 1 chou-fleur ◆ 4 carottes ◆ 2 courgettes ◆ 3 gousses d'ail ◆ 1 botte d'oignons nouveaux ◆ 2 poivrons jaunes ◆ 3 clous de girofle ◆ 2 feuilles de laurier ◆ 2 cuil. à soupe de graines de coriandre ◆ 1 cuil. à soupe de grains de poivre ◆ 60 cl de vinaigre de vin blanc ◆ 100 g de gros sel de mer.

LAVEZ et détaillez le chou-fleur en bouquets. Pelez et émincez les carottes. Nettoyez les oignons et coupez le vert (gardez 2 cm de tige). Lavez et émincez les courgettes. Épépinez et coupez les poivrons en lanières.

PLACEZ tous les légumes dans un saladier. Saupoudrez de gros sel et couvrez d'eau. Posez une assiette dessus, laissez reposer 12 h à température ambiante.

LE LENDEMAIN, rangez les légumes rincés et séchés dans un bocal ébouillanté en ajoutant l'ail pelé et écrasé et les aromates.

VERSEZ le vinaigre. Agitez, fermez. Laissez reposer 1 mois.

D'où viennent-ils ?

En anglais, le mot *pickle* signifie saumure, pour des légumes, mais aussi des fruits, mis à mariner dans du sel, puis gardés dans un liquide acide. Ces délices décorent et facilitent la digestion. On en trouve en épicerie fine, mais ils sont faciles à faire. Une fois entamés, ils se gardent bien au frais. Parfait pour égayer notre cuisine !

Je les utilise en…

■ **PLAT TERRE-MER.** Faites revenir à la poêle des filets de maquereaux poivrés et salés dans un filet d'huile d'olive. Servez-les surmontés de pickles variés. Déglacez votre poêle avec un trait de marinade des pickles. Ajoutez du beurre, fouettez sur feu doux pour faire monter. Nappez-en les poissons.

■ **VERRINES.** Alternez les légumes au vinaigre bien égouttés avec du tartare de bœuf préparé. Décorez de fines herbes et servez.

■ **SANDWICHS.** Tartinez de mayonnaise moutardée des petits pains ronds au sésame. Garnissez-les de pickles, d'1 tranche de rôti froid, de feuilles d'estragon, de 3 rondelles de chorizo et de mesclun assaisonné.

L'aïoli façon carpaccio

Léger, plus glamour que la version originale, il est parfait pour les déjeuners au soleil.

A Poids plume
Allégez votre sauce en lui incorporant 1 blanc d'œuf monté en neige. Réservez à température ambiante jusqu'au moment de servir.

B Bien cuit
Le cabillaud est à point quand la chair est opaque et se détache en feuillets. La température à cœur doit atteindre 54 à 55 °C.

C Ça croque
Les légumes peuvent être cuits croquants à la vapeur ou à l'eau salée. Disposez-les selon leur couleur, en composant un joli tableau végétal.

D Plus gourmand
Ajoutez des bulots et des escargots cuits dans un court-bouillon relevé (20 min), des pétoncles pochés ou une tempura de fleurs de courgette.

E Le bon vin
Servez un picpoul-de-pinet, fin et puissant. Ce blanc du Languedoc nerveux offre de beaux arômes de fleurs blanches.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN - CUISSON : 45 MIN

- **6 pavés de cabillaud de 150 g**
- **4 carottes fanes (jaunes + oranges)**
- **2 petites pommes de terre violettes**
- **4 courgettes (vertes + jaunes)**
- **3 artichauts poivrades**
- **3 petits fenouils**
- **1 poivron rouge**
- **100 g de haricots verts**
- **1 citron**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre, piment de Cayenne.**

La sauce

- **2 jaunes d'œufs**
- **4 gousses d'ail**
- **30 cl d'huile d'olive**
- **1 cuil. à soupe de concentré de tomate**
- **poivre blanc moulu, gros sel marin.**

Comment moderniser ma sauce aïoli ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

Préparez un aïoli en gelée. Mélangez 2 dl de bouillon de volaille, 1 dl d'huile d'olive, de l'ail écrasé. Assaisonnez, ajoutez 4 g d'agar-agar. Mixez et portez à ébullition. Versez sur 2 jaunes d'œufs mélangés avec 1 cuil. à soupe d'eau chaude et 1 cuil. à soupe de concentré de tomate. Ajoutez le jus d'1/2 citron et versez dans un plat filmé. Laissez figer au frais et coupez en petits dés.

PRÉPARATION

1 **Pilez** l'ail dégermé avec une pincée de gros sel. Ajoutez le concentré de tomate, les jaunes d'œufs et 1 cuil. à soupe d'huile. Incorporez 10 cl d'huile, 1 cuil. à café d'eau bouillante et le reste d'huile. Poivrez et ajoutez le jus d'1/2 citron.

2 **Allumez** le four sur th. 2-3 (80 °C). Posez les pavés dans un plat huilé. Salez, poivrez et poudrez de piment de Cayenne. Filmez et cuisez 35 min.

3 **Pelez** le poivron. Nettoyez les carottes et les pommes de terre. Tournez les fonds d'artichauts. Frottez-les avec un demi-citron. Coupez les légumes en lamelles (sauf les haricots). Réservez les pommes de terre et les haricots, étalez le reste de légumes sur la lèchefrite du four. Badigeonnez-les d'huile d'olive.

4 **Cuisez** les haricots effilés et les pommes de terre pendant 10 min à l'eau bouillante salée. Sortez le poisson du four et gardez-le au chaud. Réglez le four sur la fonction gril. Glissez les légumes à 15 cm du gril et cuisez pendant 5 min. Retournez, badigeonnez d'huile et cuisez encore 5 min. Salez et poivrez.

5 **Badigeonnez** les assiettes de service de sauce aïoli. Répartissez dessus les légumes tièdes. Posez un pavé au centre. Décorez de pluches de fenouil. Servez le reste de sauce à part.

LE TRUC DE PRO **Pour obtenir des lamelles de légumes fines, utilisez une mandoline. Cet ustensile permet aussi de tailler des juliennes de légumes, des frites, des chips, des pommes gaufrettes, des pommes allumettes…**

Confits et confitures

Et si on changeait de la confiture de fraises ou d'abricots ? Voici des associations originales et joliment détonnantes à tester sans tarder.

Un choix infini

La confiture est une préparation à base de fruits le plus souvent et de sucre qui assure sa conservation et sa stabilisation. Selon la réglementation, elle doit contenir au moins 55 % de sucre.

Le confit désigne la préparation d'un aliment (en général une fleur ou une plante) dans laquelle on ajoute un conservateur (sucre, matière grasse, sel, alcool...). En revanche, le taux de sucre n'est pas réglementé. Les rayons regorgent de produits originaux : mélange de saveurs (églantine/mûre/cassis, fraise/yuzu), ajout de miel, d'épices (vanille, gingembre, safran), de fruits secs ou encore d'alcool.

Quel est leur intérêt ? Ils varient les saveurs et jouent la fantaisie au petit déjeuner et au goûter. En pâtisserie, ils permettent de multiplier les parfums sans additionner les ingrédients. Et apportent une note sucrée-salée étonnante.

Comment les utiliser ?

- Ils mettent en valeur les fromages, le foie gras et les charcuteries.
- Pour sucrer un yaourt, du fromage blanc ou même un thé (confit de fleurs).
- Mixés avec des fruits, ils permettent de réaliser émulsions, sauces et coulis.
- Pour déglacer ou en base d'une sauce aigre-douce pour gibier et poisson.
- Tiédis, ils servent de glaçage ou de décor des pâtisseries, ou s'ajoutent dans les tartes et gâteaux (type sachertorte).
- En petite touche dans une vinaigrette ou une marinade pour poisson ou viande.

Les bons mariages

- Confit d'oignons aux pommes, sauce de soja et vinaigre font une marinade originale pour un filet de porc.
- La confiture fraise/litchi/rose apporte fraîcheur et gourmandise à un clafoutis.
- Assaisonnez un pavé de thon grillé avec une vinaigrette à la confiture de prunelles sauvages.
- La confiture de poires, coings et piment souligne joliment un vieux parmesan.
- À l'apéritif, de la confiture de figues au miel avec des gressins et du jambon cru feront des merveilles.
- Essayez le confit de romarin pour relever des échines de porc grillées.
- Étalez de la confiture fraises/rhubarbe sur un fond de pâte sablée, couvrez d'une crème d'amande et passez au four pour une tarte gourmande et parfumée.
- La tomme de brebis fait un mariage divin avec de la confiture de cerises au piment d'Espelette.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

La sélection de la rédaction

1. "Fior di frutta" aux cornouilles
Élaborée avec les baies d'un arbuste dénommé cornouiller, cette préparation bio est très fruitée et acidulée avec justesse. Une jolie découverte, idéale pour accompagner un foie gras.
Rigoni di Asiago, de 2,95 € à 3,30 € le pot de 250 g, dans les grandes surfaces et les magasins bio.

2. Duo, mangue-ananas et coco
Une présentation "bi-couche" inédite et très surprenante ! On plonge avec délice dans le mélange ananas-mangue avant d'atteindre l'arôme suave de la noix de coco. Détonnant !
Carla, 13,80 € le pot de 270 g, La Grande Épicerie de Paris, Le Fruitier à Nantes et site Madeleine Market.

3. Confit de pétales de rose
Des parfums subtils, une belle harmonie de couleurs pour un produit exquis et très raffiné. À savourer en amoureux au petit déjeuner ou à l'heure du thé, avec un sablé. Parfait aussi pour sucrer une infusion avec délicatesse.
Albert Ménès, 6,75 € le pot de 370 g, en épiceries fines, grandes surfaces et sur le Net.

4. Confiture d'abricots aux calissons d'Aix
Mariage réussi entre les abricots de la Drôme et le fameux calisson d'Aix. À la fois douce et parfumée, cette confiture se tartine sur un toast, une crêpe, ou réveille avec douceur un simple fromage blanc.
Aix & Terra, 8 € le pot de 275 g, épiceries fines et sur leur site.

5. Confit de coquelicot
Intense et riche en parfums, ce confit s'apprécie aussi bien avec un fromage de chèvre frais que sur du pain grillé. À essayer également avec un carpaccio de fraises : surprenant et du plus grand chic !
Les Confits Rocantines, 6,30 € le pot de 125 g, sur le site 3 Envies.

Adresses en fin de numéro

Magrets de canard, confiture d'ananas

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 2 magrets de canard ◆ 200 g de confiture d'ananas à la vanille ◆ 1/2 ananas ◆ sel, poivre.

QUADRILLEZ la peau des magrets avec la pointe d'un couteau. Posez-les côté peau dans une poêle froide. Chauffez-les sur feu moyen puis laissez-les colorer 8 min.

JETEZ le gras de la poêle. Retournez les magrets, salez et poivrez-les, puis laissez-les colorer de 5 à 8 min côté chair. Couvrez-les d'aluminium et laissez-les reposer.

COUPEZ l'ananas pelé en triangles. Versez la confiture d'ananas dans la poêle dégraissée, décollez les sucs de cuisson en remuant et portez à ébullition. Salez, poivrez.

TRANCHEZ les magrets et disposez-les sur les assiettes de service. Accompagnez de tranches d'ananas, nappez avec la sauce chaude et proposez le reste en saucière.

CONSEIL Mixez légèrement la confiture d'ananas afin de lui donner un bel aspect velouté.

Un coup de soleil créole qui va bien au magret.

Tartelettes rouge fraise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 1 H
CUISSON : 20 MIN

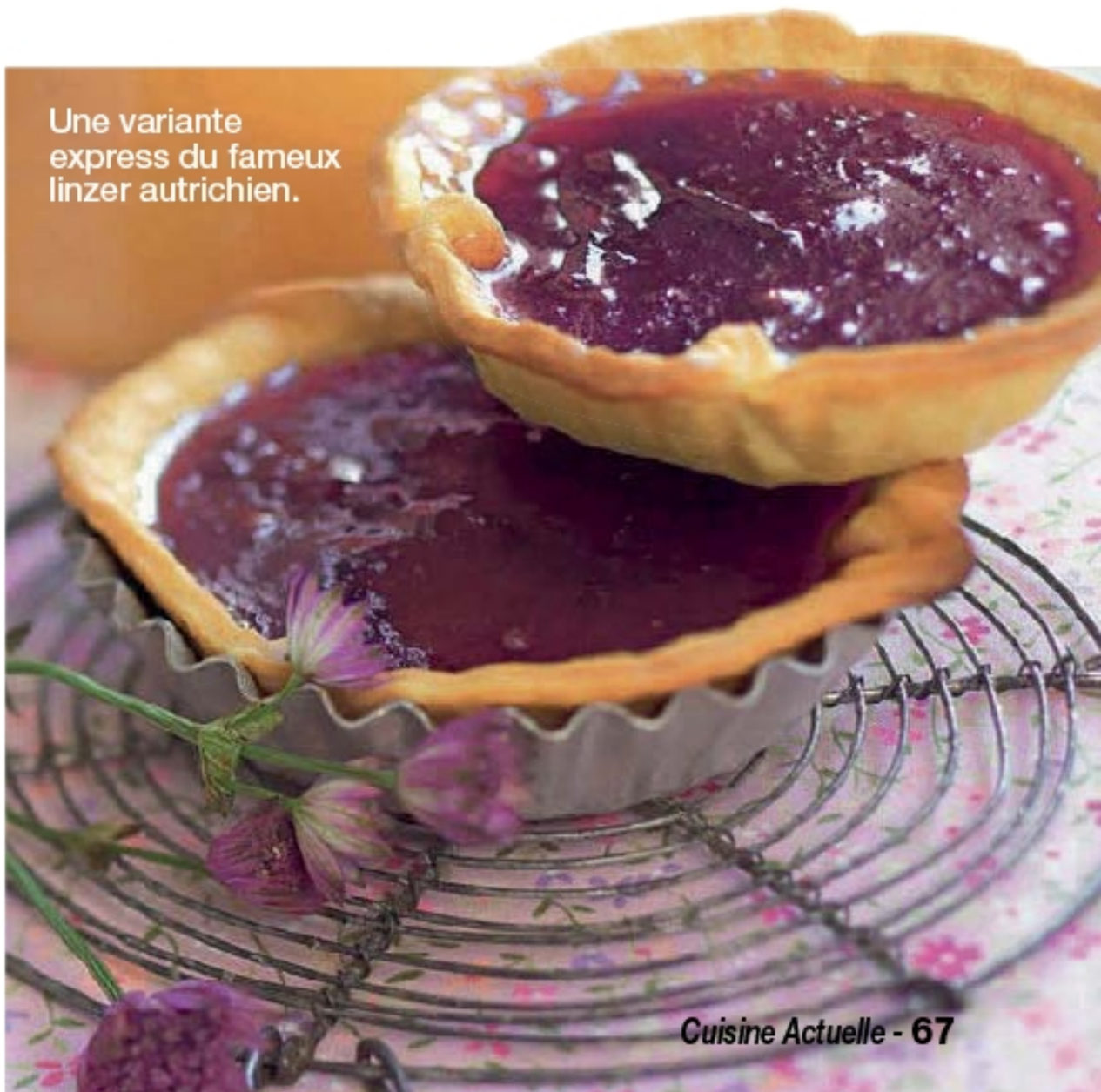
◆ 170 g de farine ◆ 80 g de beurre ◆ 1 œuf ◆ 30 g de sucre ◆ 350 g de confiture de fraises-fraises des bois.

VERSEZ la farine et le sucre dans un saladier et mélangez. Ajoutez le beurre ramolli et coupé en morceaux, mélangez du bout des doigts. Incorporez ensuite l'œuf légèrement battu puis pétrissez encore pour obtenir une pâte homogène. Ramassez-la en boule et laissez reposer pendant 1 h.

FAITES CHAUFFER le four sur thermostat 6 (180 °C). Étalez la pâte. Tapissez-en six moules à tartelettes. Piquez les fonds avec une fourchette, recouvrez-les d'un papier de cuisson et ajoutez des légumes secs. Enfournez pour 5 min.

RETIREZ le papier et le lest. Étalez la confiture sur les fonds de pâte. Laissez cuire de 15 à 20 min, jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

CONSEIL Ne travaillez pas trop la pâte, cela risquerait de la rendre trop élastique et difficile à étaler. Préparez-la la veille, pour qu'elle repose suffisamment.



Une variante express du fameux linzer autrichien.

Goûtés pour vous **en août**

UN LOOK COCO

Désaltérante, drainante, peu calorique et source de potassium, cette eau issue de noix de coco encore vertes a tout pour rafraîchir nos palais. On craque pour le trait de jus de citron vert qui atténue son caractère “nature” et dynamise la dégustation. À apprécier bien frais à tout moment de la journée.

Eau de coco citron vert, Alter Eco, 3,50 € les 75 cl, en grandes surfaces.

STEAK-PURÉE ÉCLAIR

Cuire un steak au micro-ondes, une hérésie ? On a tenté l’expérience, et c’est bluffant ! Il suffit de déposer la pièce de bœuf enrobée de poivre et prégrillée dans sa poche plastique directement dans le four à micro-ondes pour obtenir un steak tendre et juteux. L’écrasée de pommes de terre qui l’accompagne est très réussie avec sa touche de beurre, de crème et de ciboulette. Goûteux, express, sans vaisselle : qui dit mieux pour un repas copieux les soirs de paresse ?

Pièce de bœuf aux poivres, Marie, 4,90 € les 300 g, grandes surfaces.

LE GOÛT DE LA GRÈCE

Réputée pour la qualité de ses olives noires, la région de Kalamata, en Grèce, ne vit que par ou pour ces beaux grains luisants reconnaissables à leur extrémité pointue. Charnues et fondantes, ces olives ont un caractère fruité, dénué d’amertume et d’acidité. Leur saveur puissante persiste longtemps en bouche et les rend idéales à l’apéritif avec, pourquoi pas, un verre d’ouzo glacé.

Kalamata de Grèce, Tramier, 3 € les 160 g, en grandes surfaces.

GLACE PÂTISSIÈRE

Très à la mode en ce moment, les glaces aux saveurs pâtissières font coup double. Associant de la crème glacée vanille à un coulis de chocolat et à des billes de biscuits, tendance mini chouquettes, cette glace “façon profiteroles” a tout de la star de l’été. Encore plus gourmande avec un supplément de chocolat chaud fondant.

Glace façon profiteroles, Petite Folie n° 2, 4,95 € les 90 cl, magasins Toupargel.

TAPENADE À TOUT FAIRE

Le pois chiche frais, vert, a un goût très agréable, proche du petit pois frais. Cette tapenade est travaillée avec de la menthe et du jus de citron qui mettent en valeur sa note végétale. Elle ensoleille les toasts et verrines, et se glisse dans des pâtes fraîches, en fond de tarte ou sur une pizza. Excellent mariage avec des crevettes ou du poivron.

Tapena’, Les EnSoleil’ades, 2,95 € les 150 g, en grandes surfaces.

COULIS EXQUIS

On craque pour ces coulis frais, sans conservateur, légèrement pasteurisés et uniquement composés de fruits et de sucre. Framboise, abricot et pêche ou, notre favori, fraise et fraise des bois, ils sont parfaits pour agrémenter faisselle, fromage blanc et yaourt, mais ils nappent aussi d’un trait gourmand les glaces, crêpes et cheesecakes.

Le Coulis, Rians, 3,30 € les 170 g, en grandes surfaces.

PÂTES DE COLLECTION

Nées dans les Pouilles, au sud de l’Italie, sur les bords de l’Adriatique, ces pâtes en forme de coquillages, lisses en surface, sont creuses et rugueuses à l’intérieur : un vrai piège à sauce ! Essayez-les par exemple avec une sauce tomate avec légumes, crevettes et pecorino.

Cavatelli Pugliesi, Barilla, 1,50 € l’étui de 500 g, en grandes surfaces.

APÉRITIF GOURMAND

Forte de la notoriété de ses classiques (tarama, blinis, tzatziki), la marque propose une nouvelle gamme inspirée de 18 recettes d’ici et d’ailleurs, aussi exquises que réussies. Falafels, nems ou samoussas pour l’Orient, involtini (sans huile pour plus de légèreté), olives ou excellent caviar de tomate pour une ambiance plus méditerranéenne, les idées ne manquent pas pour s’évader le temps de l’apéritif ou proposer une entrée digne d’un bon traiteur à l’esprit voyageur.

L’Atelier Blini, de 2,70 à 4,30 € la barquette selon les recettes, en grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Adresses en fin de numéro

Les sauces all'arrabbiata

Avec ces "diablesses", nos petits plats en sauce voient rouge. Attention, ça pique !

LA SALSA DI ANGELO
Puissante

La texture moulinée, très homogène et agréablement tomatée met en appétit. Mais méfiez-vous ! Sous son apparente douceur, elle cache un tempérament de feu. Pour les amateurs de sensations fortes ou à utiliser en marinade.

Le ⊕ Un produit bio.

Le ⊖ Une texture un peu liquide.

Arrabbiata, 3,05 € le pot de 300 g, épiceries fines et grandes surfaces.

BARILLA
Familiale

Petit prix pour ce grand pot de sauce à l'huile de tournesol avec des éclats de tomates fondants sous la dent. On ne se moque pas des 0,1 % de piment, car le piquant est bien là. Pour donner un coup de fouet aux pâtes, ou du caractère aux lasagnes et pizzas.

Le ⊕ Un format grande tablée.

Le ⊖ Une note de poivron insolite.

Arrabbiata, 1,65 € les 400 g, GMS.

SUR LE SENTIER DES BERGERS
Caractère

Cette sauce marie bien la force et la délicatesse. Les saveurs fruitées de la tomate sont vite relayées par celles du piment, qui donne une belle ampleur épicée à doser avec parcimonie sur les pâtes fraîches ou une bruschetta.

Le ⊕ Une sauce d'exception dont les saveurs éclatent en bouche.

Le ⊖ À qualité élevée, prix élevé.

Sauce tomate à l'arrabiata, 6,90 € les 200 g, épiceries fines.

MONOPRIX GOURMET
Polyvalente

Elle a beau être "cuisinée au piment fort" (0,2 %), cette sauce est de loin la plus douce du test. Idéale pour débuter avec les notes pimentées, sa grande richesse en tomates (96 %) est appréciable. Son piquant est un excellent faire-valoir, à glisser dans les sauces et gratins.

Le ⊕ Une texture pulpeuse.

Le ⊖ Les "peaux" de tomates.

Sugo all'arrabbiata, 2,35 € le pot de 180 g, magasins Monoprix.

Coup de cœur

L'ÉPICERIE DES 4 GOURMETS
Maison

Dès l'ouverture, vous êtes chez la mamma ! L'appétissante odeur de tomate mûre se mêle aux aromates et à l'huile d'olive. Le piment titille les papilles, mais sans excès.

Le ⊕ Les morceaux croquants.

Le ⊖ Il faut un dictionnaire pour comprendre la liste d'ingrédients !

Sugo all'arrabbiata, 3,60 € le pot de 340 g, sur leur site.

SACLA
Confite

Douce, presque sucrée, cette sauce révèle en bouche son piquant, qui réveille sans en faire trop. Assez épaisse, agréablement aromatisée au basilic, elle convient bien pour les fonds de tartes salées ou en accompagnement de grillades.

Le ⊕ Accroche bien aux pâtes.

Le ⊖ La saveur est un peu courte en bouche.

Arrabbiata bio, 2,80 € les 190 g, GMS.

Réalisation : Catherine Lamontagne

■ Adresses en fin de numéro

Le muscadet tout en fraîcheur

ESSAYEZ-LE AVEC
Les maquereaux rôtis (p. 84) et les sardines à l'orientale (p. 50).

Ce blanc des bords de mer vif et léger se savoure de l'apéritif au dessert.

D'où vient-il ? D'un vaste vignoble de la région nantaise, planté de part et d'autre de la Loire, non loin de son embouchure. Profitant d'un climat assez doux, les 9 000 hectares de vignes produisent uniquement du vin blanc, tiré d'un seul cépage, le melon de Bourgogne. Planté sur différents terroirs, il donne plusieurs types de muscadet, un générique et trois régionaux : Sèvre et Maine riche et charpenté, coteaux de la Loire à la belle minéralité, et côtes de Grandlieu, souple et floral avec des notes iodées. Depuis peu, les communes de Gorges, Clisson et Le Pallet sont reconnues comme des crus exprimant un terroir spécifique. Quant à la vinification "sur lie", appliquée à deux tiers des vins de l'AOC pour préserver leur richesse aromatique, elle vient enrichir l'éventail des saveurs du muscadet.

Quand le boire ? Dans les deux à trois ans. Mais certains muscadets sur lie, dits "de garde", vieillissent très bien.

Comment le servir ?
Entre 9 et 11° C, dans un seau à glace. Le muscadet vieilli peut être servi à 12-13° C.

Accords parfaits
Fruits de mer, poissons, charcuteries, viandes blanches épicées, terrine de légumes, chèvres, tarte au citron meringuée, salade de fruits au miel…

Il accompagne avec plaisir les sushis.

La sélection de la rédaction

Aromatique
Sur un apéritif marin
Sélectionné par des professionnels, une cuvée au nez très intense de fruits exotiques et de citron, avec des notes minérales. À servir dès l'apéritif, sur des crevettes ou avec des coquillages.
Muscadet de Sèvre et Maine sur lie, Le Master 2012, Donatien Bahuaud, 6,45 €, à la cave.

Nerveux
Sur un plateau de fruits de mer
Il a une robe pâle, un nez de fleurs blanches et de zestes, une bouche fraîche mais ample, structurée, avec une finale minérale. À proposer sur un plateau de fruits de mer, des crevettes et des petits poissons frits.
Muscadet de Sèvre et Maine sur lie 2011, Château de la Noé, 5,60 €, chez Nicolas.

Élégant
Pour un dîner à la japonaise
Les fleurs blanches et les agrumes caractérisent ce muscadet équilibré, à la fois gras et vif, avec une finale longue et épicée. Servez-le sur des sushis et des makis, mais aussi une tempura de crevettes et de petits légumes.
Sèvre et Maine sur lie 2012, le Soleil Nantais, Guilbaud Frères, 6,15 €, à la cave.

Grande classe
Avec une cuisine créative et fine
Née d'une sélection rigoureuse dans un millésime réussi, une cuvée haut de gamme, vive et souple, aromatique, fruitée et épicée, avec des notes de fruits jaunes. Sur un émincé de bar mariné à la vanille ou un tartare de thon à la grenade.
Sèvre et Maine sur lie 2012, Cardinal Richard, Sauvion, 11 €, chez les cavistes.

Réalisation : Élisabeth de Meurville

Adresses en fin de numéro

Bouteilles fines et fun

Un cadeau, un événement à fêter ? On se laisse tenter par des vins qui feront leur effet à table.

2001 Millésime de choix

Pas facile de prendre le relais juste après la mythique année 2000… Mais 2001 s'en est plutôt bien sorti. Et l'on trouvera de beaux vins pour célébrer avec éclat une naissance, un mariage, ou encore la création d'une entreprise.

À Bordeaux, grâce à un bel été indien, ce fut un grand millésime, surtout pour les liquoreux. Dotés d'une belle acidité, les rouges comme les blancs se révèlent vins de garde, même s'ils commencent à être prêts à boire. En rouge, le **Château Marquis de Terme,** grand cru classé de Margaux (45 €, à la propriété) est parfait sur le gigot, les pigeons rôtis ou le sauté d'oie. Liquoreux aromatique et bien équilibré, le **Château Doisy-Védrines,** cru classé de Sauternes, sublimera un foie gras ou un dessert aux fruits (40 €, à la propriété).

À l'heure du digestif, dégusté avec quelques chocolats ou des fruits confits, le **rhum JM** 2001 (76,70 €, sur Internet) se sirote à toutes petites gorgées.

Cubi à offrir

Kir pour tout le monde

Inattendu, un cubi qui contient 3 litres de Kir prêt à déguster, bien rafraîchi ou versé sur des glaçons, pour un apéritif dans le jardin. Acidulé et vif, ce Kir est un assemblage de chardonnay et d'une macération de cassis aromatiques. Il titre 11°, ce qui n'est pas trop fort. Entamé, il se gardera plusieurs jours au réfrigérateur.

KIR, Lejay Lagoute, 15 €, grandes surfaces.

PRÉNOM ENIVRANT

Paul

Homme de caractère et de conviction, Paul pourra célébrer sa fête avec des vins qui lui ressemblent, parmi cette sélection de rouges intenses et amples en bouche.

- Ainsi, le côtes-du-rhône du **Domaine Saladin,** tiré d'une vieille vigne, est à la fois fruité et puissant, idéal sur une belle côte de bœuf grillée (13 €, au domaine et sur le site).
- Sur un barbecue de viandes, le minervois du **Domaine des Homs** (8 €, au domaine), sympathique et velouté, se boit avec plaisir entre copains.
- Tandis que le somptueux rasteau bio du **Domaine des Coteaux des Travers,** expressif et équilibré, fera merveille sur un plat de fête comme des pigeons (33 €, au domaine).
- Enfin, un champagne pur chardonnay fin et délicat de **Paul Hérard** (21 €, sur leur site) sera le bienvenu à l'apéritif avec quelques lichettes de jambon ibérique.

Réalisation : Élisabeth de Meurville

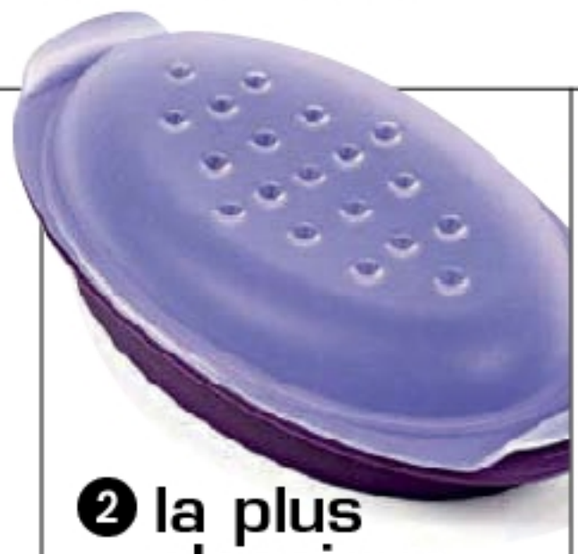
Adresses en fin de numéro

Papillotes l'atout minceur

Elles permettent une cuisson sans matière grasse et se nettoient en un clin d'œil. Chic !

Coup de cœur

❶ La plus futée



❷ la plus classique

❸ La plus simple

❹ La moins chère

❺ La plus compacte

❻ La plus complète

À savoir avant de choisir

■ **Quelle forme ?** La plupart sont ovales, une forme qui convient à la majorité des aliments. Il existe des papillotes carrées, pratiques pour les poissons en pavés, ou à utiliser en plat à gratin antiadhésif. Les rondes sont adaptées aux fours à micro-ondes.

■ **Quelle contenance ?** Comptez 40 cl (20 cm) pour une personne. Attention aux formats XL, plutôt adaptés à 4-5 personnes que 6-7 comme indiqué par le fabricant. Grandes, dans une matière souple, ces papillotes sont difficiles à manipuler une fois remplies et chaudes.

■ **Des détails pratiques ?** Évitez les produits à très bas prix. Le nec plus ultra ? Les papillotes en silicone platine.

1. DOUBLE FONCTION

Dotée d'un filtre perforé amovible pour isoler les aliments de leur jus, cette papillote cuit à la vapeur ou à l'étouffée. La conception est très bonne, avec une fermeture vraiment hermétique. En silicone platine, garanti de qualité optimale et fabriqué en Europe.

Coffret vapeur (65 cl), 29 €, Lékué.

2. BIEN CONÇUE

Assez rigide, cette papillote est pourvue d'un couvercle à picots intérieurs qui font retomber la condensation sur les aliments pour un arrosage continu. D'une longueur de 26 cm, elle contient 50 cl : parfait pour une personne !

Papill'Hot, 18 €, existe en trois coloris, Maison Futée.

3. DÉJÀ PRÊT

Ce produit à utilisation unique comprend un sachet cuisson (compatible four et micro-ondes) et un mélange de tomate, ail et basilic pour quatre cuisses de poulet. Il garde le four parfaitement propre. Dix recettes au choix.

Cuisson fondante poulet à l'italienne, Ducros, 1 €, grandes surfaces.

4. BON BASIQUE

Rien à redire sur ces papillotes à prix doux, vendues par deux, idéalement dimensionnées pour une belle portion individuelle. Elles passent au lave-vaisselle et arborent deux couleurs différentes pour mieux les distinguer.

En silicone, Essentiel B, 17 € les 2, chez Boulanger.

5. RÉTRACTABLE

Facile à ranger, cette papillote profonde se replie. Vendue pour 4 à 5 personnes, elle convient mieux pour 3 à 4 personnes (1,5 l). Existe en formats 2-3 personnes, mais aussi 6-7 personnes.

Papillote rétractable pour 4-5 personnes, 35 €, Mathon.

6. TOUT UN REPAS

Divisée en trois compartiments de 18,5 cm chacun, cette papillote astucieuse cuit simultanément trois types d'ingrédients sans mélanger les odeurs et les saveurs. La poignée centrale, amovible pour faciliter le rangement, est vraiment très pratique.

Papillote Trio (3 x 52 cl), 30 €, Mastrad.

Réalisation : Valérie Bestel

■ Adresses en fin de numéro

publirédactionnel

FUJITSU

L'innovation en toute simplicité

STYLISTIC S01

DAS (1) : 0,456 W/kg

en exclusivité avec orange™

Sur le «Forum» dédié au STYLISTIC S01, communiquez avec les autres membres cordons-bleus

Sur le Forum, vous pourrez communiquer en toute sérénité avec les autres utilisateurs du STYLISTIC S01. Vous recette est bien réussie? Partagez tout de suite votre succès! Lancer une discussion, commenter, demander et recevoir des conseils sur de nombreux domaines de votre vie quotidienne: ce Forum crée des liens entre ses membres.

« Ecran Pre-Touch » avec la sensation de vrais boutons physiques

Grace à l'"Ecran Pre-Touch", vous pourrez pleinement apprécier l'utilisation d'un écran tactile. Fini les erreurs de manipulation!

Touchez pour sélectionner — Appuyez pour valider

Tranquillité grâce à la résistance à l'eau

Et en plus, il est resistant à l'eau!

Le STYLISTIC est disponible sur orange.fr. Retrouvez la liste des 91 boutiques Orange où le STYLISTIC est commercialisé sur orange.fr et

www.fujitsu.com/fr/smartphone/

(1) Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg.

Fujitsu Technology Solutions, SA au capital de 13 213 225, 68€ – 301 940 011 – RCS Nanterre

Givrées, les sor

Les glaces maison, un rêve estival ! Notre sélection des meilleurs

❶ La plus sobre

❷ La plus pratique

Coup de cœur

❸ La plus pro

1. GRANDE CAPACITÉ

Cette cuve d'1,6 l est l'une des plus grandes du marché et fabrique en un cycle de la glace pour 6 à 8 personnes. Laissez-la 24 h à l'avance au congélateur pour qu'elle puisse solidifier cette quantité à cœur, ce qui prend 25 à 40 min, selon la consistance souhaitée du sorbet. L'arrêt est automatique dès que la glace est dure. Un écran LCD affiche le temps écoulé (bip de fin).

Réf. YY8501 FD, 6 W, pale amovible, 27,5 x 23,5 x 22 cm, 85 €, Krups.

2. GAIN DE PLACE

Cette sorbetière au look basique est simple à utiliser. Détail pratique, seul le disque accumulateur de froid (5 cm de haut) passe au congélateur. Ses 0,8 à 1 l conviennent pour 3 à 5 convives seulement. D'autant que le refroidissement par disque est moins puissant qu'avec une cuve glacée. Ne la remplissez qu'à moitié et comptez 45 à 50 min pour une glace assez prise. Avec un second disque (11 €), on peut préparer un deuxième service dans la foulée.

Réf. HR2304/70, 20 W, 12,3 x 11,6 x 11,4 cm, cuve plastique, 65 €, Philips.

3. AUTONOME

Avec son compresseur qui refroidit en continu et un moteur mélangeur asynchrone peu bruyant qui assure l'homogénéité, cette turbine à glace réalise 1 kg de glace (8 personnes) en 20 min. La pale donne une texture sans cristaux, plus aérée que celle d'une sorbetière. Vous pouvez faire une deuxième fournée directement dans la cuve en Inox.

Gelato Chef 2200, 1,5 l, 150 W, bol amovible en aluminium, moteur induction, sécurité thermique, 35 x 24 x 30 cm, 463 €, Nemox.

4. GLACE MINUTE

Ressemblant à un hachoir à viande, ce broyeur permet de réaliser des sorbets instantanés à partir de fruits congelés. On les introduit dans le goulot et on presse avec l'embout. La glace onctueuse tombe en ruban dans un bol ou s'amalgame quand on forme des boules. On peut bien sûr enrichir la recette avec crème gelée, carrés de chocolat, caramel…

Yonanas Healthy Ice Cream Maker, 36 x 15 x 39 cm, 200 W, 100 €, Princess.

5. ÉMULSIONNANTE

Pourvue de deux pales étudiées, cette turbine mixe et émulsionne habilement tous les ingrédients pour produire une glace mousseuse à l'italienne. On verse 700 g d'ingrédients maxi dans son petit bol en Inox amovible, puis on turbine 30 à 45 min. Le compresseur refroidissant agit, le mélange mousse et l'on obtient jusqu'à 700 g de glace. Tout, sauf le socle moteur, passe au lave-vaisselle. Existe également en blanc.

Turbine à glace Il Gelataio ICK6000 silver, 1,2 l, 230 W, 32,6 x 42,6 x 24,5 cm. 320 €. DeLonghi.

6. DEUX PARFUMS

L'un aime le chocolat et l'autre la pistache ? Cette sorbetière à double cuve peut satisfaire les deux en même temps en préparant 2 litres de crème glacée en 30 min. Les deux moteurs sont séparés, ce qui permet d'utiliser un seul bol ou les deux à la fois. Lorsque la préparation a durci, les pales s'arrêtent de tourner. Il faut transvaser la glace pour la conserver, car les bols n'ont pas de couvercle. Elle convient particulièrement à ceux qui mangent souvent des glaces. Son beau design en aluminium brossé permet de la laisser exposée sans souci sur le plan de travail.

Duo Cream Ice 40, 5 kg, garantie 3 ans, 50 W, 26 x 22 x 14 cm, 130 €, Cuisinart.

7. PROGRAMMABLE

Avec cet appareil, on peut choisir le temps de fonctionnement, donc la consistance finale de la glace. Appréciable quand on ne l'aime pas trop dure. Il vous suffit d'utiliser la

betières !

appareils pour les réussir très facilement.

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

Turbine ou sorbetière ? La sorbetière se met au moins 10 heures au congélateur, où sa cuve va accumuler le froid. C'est alors qu'on y verse le mélange. La turbine à glace a son propre compresseur, qui produit du froid. Elle n'a pas besoin de passer au congélateur et permet de choisir la consistance finale. Mais elle est plus chère et plus encombrante.

Combien ça coûte ? À partir de 20 € pour une sorbetière de 80 ml, et de 150 € pour une turbine réfrigérante d'entrée de gamme, jusqu'à 600 € et plus pour une excellente turbine de grande capacité.

D'autres appareils ? Certains robots multifonction (KitchenAid, Kenwood) ont en option une cuve sorbetière qui s'utilise comme une sorbetière électrique. Autre procédé qu'utilisent les pros : broyer, mélanger et amalgamer des ingrédients déjà congelés avec un broyeur puissant type Frix'air. On obtient une glace onctueuse. Ces machines pro coûtent env. 2000 €, mais Princess s'en est inspiré pour sa Yonanas (ci-contre, n° 4).

❹ La plus inédite

minuterie pour déclencher l'arrêt automatique au bout de 5 à 45 min. Sa capacité totale est d'1,5 l, ce qui donne au final un bon bac de glace de 85 cl. Le dôme coloré (framboise, pistache ou chocolat), translucide, est percé d'une trappe pour ajouter des copeaux de chocolat, des fruits secs, etc. La très bonne idée : le couvercle pour stocker le bac fermé au congélateur.

25 x 20 cm, 12 W, écran rétro-éclairé, cuillère en Inox, 50 €, Lagrange.

8. CLASSE

Aussi simple à utiliser que les autres (on laisse la cuve 12 h au congélateur à l'avance), cette sorbetière française se distingue par son fini brillant chromé. Elle offre en outre une grande capacité d'1,5 l (80 cl de préparation liquide environ) et une cuve en Inox à revêtement antiadhérent. Elle existe aussi en rouge, bleu, violet, rose (90 €) et blanc (80 €).

Glacier chrome brillant, 15 W, H 27 cm (18 pour la cuve seule), diamètre 17 cm, pièces garanties 3 ans, 130 €, Magimix.

Adresses en fin de numéro

❺ La plus mousseuse

❻ La plus généreuse

❼ La plus personnalisable

❽ La plus design

Réalisation : Laurence Zombek

Secrets de pro

Pour progresser, épater, innover : nos conseils, nos bons plans, vos astuces et les tours de main d'un grand chef.

VRAI OU FAUX ?

Les bouteilles en plastique ne polluent pas car on les recycle !

FAUX. Entre la fabrication et le transport, 1 litre d'eau en bouteille génère au moins 2 000 fois plus de gaz à effet de serre que la même quantité d'eau tirée au robinet. En outre, pour fabriquer la bouteille en plastique elle-même, il est nécessaire d'utiliser 7 litres d'eau !

C'est vous qui le dites

« Mes gratins de courgettes ne sont jamais trop humides. Après avoir coupé les courgettes, je les sale abondamment, puis je les laisse 1 h au frais dans un saladier. Elles vont ainsi dégorger. Ensuite, je les rince pour éliminer le sel en excès, avant de préparer mon gratin, que je ne sale pas bien entendu. »

Madame B., de l'Ardèche.

5 TRUCS POUR RÉUSSIR

La congélation des fruits d'été

Pour les garder en pleine forme, quelques précautions s'imposent.

1 Choisissez les plus beaux. Ne congelez que des fruits très frais, car l'opération n'est pas destinée à récupérer des produits dépassés. Avec ceux-là, préparez une compote ou un coulis, que vous pourrez d'ailleurs congeler.

2 Préparez-les bien. Lavez et essuyez soigneusement les fruits avant de retirer les pédoncules et noyaux. Pour les protéger, poudrez très légèrement de sucre les plus humides et ceux coupés en deux.

3 Congelez-les à plat. Espacez les fruits dans une assiette (ils ne doivent pas se toucher) et placez au congélateur. Une fois congelés, ils ne colleront pas les uns aux autres.

4 Sachet plutôt que boîte. Regroupez vos fruits congelés dans un sachet que vous poserez bien à plat pour gagner de la place. La formation du givre à l'intérieur des sacs peut altérer l'aspect et le goût des aliments. Il existe des kits avec une pompe à vide et des sacs réutilisables pour y remédier.

Sacs congélation sous vide, 5 € le kit de 3 sacs, 5 € les 8 sacs, Ziploc/Albal, en GMS.

5 Décongelez-les lentement. Pour préserver les qualités et la texture des fruits congelés, mettez-les toujours à décongeler au réfrigérateur, dans une passoire posée sur une assiette, ou faites-les cuire directement. Surtout, ne les faites jamais décongeler au four à micro-ondes ou à température ambiante !

Ça fait le poids

Quelques équivalences cru/cuit

Les pâtes, riz, semoule et autres légumes secs se gorgent d'eau à la cuisson et s'alourdissent. Mais dans quelles proportions ? L'affirmation la plus répandue est qu'il faut multiplier le poids sec par trois. En réalité, c'est un peu moins que cela et variable d'un produit à un autre.

PRODUIT	COEFFICIENT	EXEMPLE
Pâtes	2,2	45 g crues = 100 g cuites
Riz	2,5	40 g cru = 100 g cuit
Semoule	2,5	40 g crue = 100 g cuite
Légumes secs	2,8	35 g crus = 100 g cuits

SOS LECTRICES

"Chaque fois que je démoule des glaçons dans un bol, ils finissent par se coller les uns aux autres !"

La solution est vraiment très simple : il suffit d'arroser vos glaçons avec un petit peu d'eau gazeuse à température ambiante.

Ça fait toute la différence

Une cuisson longue

LES SAUCES TOMATES sont bien plus savoureuses et onctueuses si on les cuit au moins 2 h à feu très doux.
POURQUOI ? Tout simplement parce que le liquide s'évapore davantage. La sauce offre alors une saveur plus concentrée, avec un véritable goût de tomate fraîche.
ON N'OUBLIE PAS d'ajouter 1 pincée de sucre qui évite l'acidité et garde la sauce plus épaisse.

Master class avec… Arnaud Delmontel

Ses trois boutiques à Paris sont très courues. Arnaud Delmontel, boulanger et pâtissier, partage avec nous ses idées estivales, savoureuses et simples.

Au goûter. Je prépare une tarte sans pâte à tarte. Je remplace cette dernière par un appareil à financier (beurre, œuf, amandes en poudre…) que j'étale à la façon d'un fond de tarte. Ensuite, j'ajoute par-dessus un petit mélange au choix, par exemple des abricots et des fleurs de lavande, des cerises et des pépites de chocolat ou des figues et des pistaches. Je cuis au four ce gâteau qui s'apprécie froid ou chaud et se garde bien.

À l'apéro. Je réalise des petits pains parfumés à servir tranchés à l'apéritif. Ils sont très simples à préparer : il faut juste demander des pâtons de baguette crus au boulanger. On les fend en deux avant de tartiner généreusement une des deux faces avec de la tapenade, de l'anchoïade ou des tomates séchées concassées. Ensuite on rassemble les deux parties, on étire, on torsade et on passe à four chaud jusqu'à obtenir une belle coloration. On sert immédiatement.

Au dessert. C'est la pleine saison des pêches, alors il faut en profiter. Bien sûr, elles sont délicieuses telles quelles, mais épluchées, coupées en deux, nappées d'un mélange de jus d'orange et de sucre vanillé et rôties doucement sur la plaque du four alors là, elles deviennent sublimes !

ON DÉTOURNE

Quand la tapenade quitte l'apéritif

Trop souvent cantonnée aux toasts apéritifs, cette succulente purée d'olives noires (douce) ou vertes (un peu plus acide) offre pourtant de nombreuses possibilités en cuisine. On peut ainsi l'utiliser pour parfumer des pâtes, en condiment pour accompagner les viandes blanches grillées, pour farcir une volaille (avec du pain rassis) ou en enduire un lapin avant de le passer au four.

Réalisation : Philippe Roumégoux

NICKEL

Se débarrasser des taches de fruits tenaces

LES FRUITS D'ÉTÉ, surtout les rouges, ne pardonnent pas ! Selon les étoffes, il existe deux solutions, mais dans tous les cas, il est préférable de faire un essai sur un coin peu visible du tissu pour vérifier la tenue des couleurs. Généralement, il suffit de frotter la tache avec de l'eau de Javel diluée à 5 % (1 cl dans un verre d'eau) pour obtenir de bons résultats. Si le tissu est plutôt fragile, l'alcool à 90° est une bonne alternative.

CHIC & CHOC !

Un kir frais et spectaculaire

Les glaçons ont tendance à dénaturer le goût du kir. Pour des kirs d'été bien frais et parfumés, préparez des glaçons spéciaux, avec un mélange de crème de fruit et de vin blanc, les mêmes que ceux que vous utiliserez pour le service. Vos convives auront alors le plaisir de voir leur verre de vin blanc se teinter au fil du temps, puis d'apprécier un breuvage savoureux, à doser soi-même en ajoutant ou non des glaçons.

Retrouvez plus de conseils, de recettes et de leçons filmées sur le site de Cuisine Actuelle
www.cuisineactuelle.fr
et partagez vos bons plans sur :
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger :
00 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos En couverture (pêche Melba) : Studio X/ Stockfood/ es-cuisine. CDT 22 : p. 82. DR : p. 65, 70, 79(6). Getty Images/iStockphoto : Aris Sanjaya, p. 77 ; Bramwell, p. 78 ; Bryljaev, p. 77 ; Kovacheva, p. 77 ; Marpans, p. 76 ; Martelli, p. 76 ; Schweitzer, p. 77 ; StockFood, p. 77 ; Uliasz, p. 77. Getty Images/The Image Bank : Oppenheim, p. 78. Lamontagne : p. 69(6). Marielle : p. 82. Marielle/Gault : p. 62, 64-65(7). Murat : p. 78. Paquin : p. 20, 22, 24. Oredia : Be & w, p. 76-77. Planet Syndication : Cazals, p. 85. Prismapix : Marielle/Gault, p. 37(3). Roulier : p. 87. Rouvrais : p. 16, 20. Studio X/Stockfood : Besançon, p. 20 ; Bischof, p. 50 ; Brachat, p. 4, 28, 29, 30(2), 32, 34(4) ; Carlott, p. 80 ; Chatelain, p. 78 ; Eising, p. 49 ; Eising/Food Photo & Video, p. 24 ; es-cuisine, p. 37, 54 ; Friis, p. 4, 20, 51 ; Hupp, p. 46 ; Lehmann, p. 3 ; Picture Press/Hoersch, p. 60-61 ; R & R Publications Marketing Pty Ltd, p. 1, 39 ; Rivière, p. 87 ; Rua Castilho, p. 56-57(4) ; Schardt, p. 42-44(4) ; Westermann, p. 51, 87 ; Winkelmann, p. 4, 6-9(4) ; Young, p. 26. Sucré Salé : Amiel, p. 4, 18, 22, 31, 36, 79 ; Bilic, p. 4, 55 ; Fénot, p. 67 ; Hall, p. 87 ; Iwanon, p. 16 ; Nicoloso, p. 83 ; Radvaner, p. 4, 47, 55, 83 ; Riou, p. 18 ; Roche, p. 63 ; Roulier/ Turiot, p. 31, 32(2), 36(3) ; Ruchaud, p. 67 ; Studio, p. 5, 58, 83(2), 85(3) ; Subiros, p. 17 ; Thy/Supperdelux, p. 59, 87. Taverne-agency.com : Vang, p. 38, 40. Thinkstock : p. 69, 70. Wild Blueberry Association of North America : p. 22, 24.

La rosette de Lyon

La star des pique-niques est un savant mélange de porc, de gras et d'épices. On en a testé 6 pour vous.

Coup de cœur

MONOPRIX
Charnue

Bien équilibrée en goût, cette rosette présente de belles tranches, ni trop fines, ni trop épaisses. En bouche, elle offre une belle "mâche". Elle est assaisonnée juste comme il faut.

Le ⊕ Elle a une agréable odeur d'épices.

Le ⊖ Rien à lui reprocher.

1,85 € l'étui de 12 tranches (150 g), magasins Monoprix.

JUSTIN BRIDOU
Relevée

Le saucisson est riche en viande et bien épicé, mais les tranches très fines se déchirent facilement ! Vendu en petite quantité, ce produit est pratique pour les petites faims, un peu moins pour les grandes tribus.

Le ⊕ Très bien épicé !

Le ⊖ Des tranches trop fines.

1,20 €, l'étui de 6 tranches (50 g), en grandes surfaces.

MONTAGNE NOIRE
Labellisée

Fabriquée avec des porcs sélectionnés et label Rouge, cette rosette présente de belles tranches pas trop grasses. Elle est bien pourvue en viande, mais elle n'est malheureusement pas assez relevée à notre goût.

Le ⊕ Le chic de l'emballage.

Le ⊖ Elle est plutôt décevante pour un produit label Rouge.

2,55 € les 10 tranches (100 g), en grandes surfaces.

COCHONOU
Fines

Sa texture offre un aspect au haché fin, bien équilibré entre le gras et la viande. Mais si cette charcuterie est bien parfumée, elle offre une sensation un peu trop grasse en bouche.

Le ⊕ Les tranches ont une belle apparence.

Le ⊖ Un emballage difficile à ouvrir.

Cochonou, 2,10 € les 10 tranches (100 g), en grandes surfaces.

DIA
Bonne tenue

De belles tranches qui présentent un bon équilibre entre viande et gras. Malgré son aspect avantageux, ce produit est décevant. Davantage d'épices et moins de sel auraient amélioré sa saveur.

Le ⊕ Les tranches ont une bonne tenue.

Le ⊖ L'excès de sel.

1,95 € les 12 tranches (150 g), magasins DIA.

GOURMETS DE L'ARTOIS
Odorante

Coupée en tranches fines, cette rosette a une bonne odeur, mais un arrière-goût désagréable en bouche. Sa texture n'est pas homogène et le gras se détache de la viande.

Le ⊕ De belles tranches.

Le ⊖ Une pointe de sucre désagréable.

1,50 € les 10 tranches (100 g), en grandes surfaces.

Réalisation : Myriam Darmoni

Crabcakes au chocolat

Ils sont tellement mignons qu'on a envie de leur serrer la pince.

1 Fais fondre

80 g de **chocolat** et 80 g de **beurre.** Mélange bien. Bats 2 **œufs,** 60 g de **sucre** et 1 cuil. à s. de **cacao.** Ajoute le chocolat fondu et 80 g de **farine avec levure.** Verse de la pâte aux deux tiers dans six caissettes posées dans les empreintes d'un moule à muffins. Cuis 20 min à th. 6 (180 °C) et laisse refroidir.

2 Étale

400 g de **pâte à sucre rouge.** Découpes-y six disques à l'aide d'un verre. Pince chaque disque entre tes doigts pour former une petite vague.

3 Découpe

les pinces dans les chutes de pâte à sucre rouge. Incise-les. Fais-les adhérer au chapeau en les pinçant comme de la pâte à modeler. Pose les crabes sur les muffins au chocolat.

4 Forme

les yeux avec des **billes en chocolat** et en **sucre blanc.** Colle-les à l'aide d'un mélange de **blanc d'œuf** et de **sucre glace** battu. Pose sur un lit de **sucre roux** en guise de plage.

POUR 6 CRABCAKES

et 5 idées avec du maïs en boîte

Velouté maïs-coco

◆ CHAUFFE 150 g de maïs, 10 cl de lait de coco et 10 cl de crème liquide 5 min. Mixe et sers parsemé d'aneth ciselé.

Maïsotto

◆ FAIS CHAUFFER 200 g de maïs avec 30 g de beurre demi-sel et 5 cl de lait.
◆ AJOUTE 100 g de mascarpone et 40 g de parmesan taillé en copeaux.

Glace au maïs

◆ MÉLANGE 280 g de maïs mixé avec 40 g de sirop de canne, 20 cl de crème liquide et 10 g de beurre.
◆ FAIS PRENDRE cette crème dans une sorbetière.

Blinis au maïs

◆ MÉLANGE 80 g de farine de maïs avec 20 cl de lait, 2 œufs, 100 g de maïs et 500 g de purée de pommes de terre.
◆ FAIS CUIRE en galettes épaisses dans une poêle.

Bracelet jaune et vert

◆ ENFILE 150 g de maïs et 100 g de petits pois vapeur en les alternant sur de la ficelle de cuisine.
◆ FAIS un nœud et croque comme des bonbons.

ON PARDONNE TOUT À LEUR CRÉATIVITÉ

GREY paris LEGO et le logo LEGO sont des marques déposées du Groupe LEGO. © 2013 The LEGO Group.

Explorez la liberté créative sur
LEGOcreativite.fr

LEGO® France et L'agence GREY PARIS ont remporté le 28ème Grand Prix de la Publicité Presse Magazine.

sepm Marketing & Publicité www.pressemagazine.com

Le choix de la presse magazine : créativité et efficacité.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH.
Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Felx, 1re maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel, A. Blin-Gayet, B. Buno, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, T. Plazy, B. Redureau, N. Renaud, P. Roumégoux, P. Sinsheimer, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré, R. Yotis, L. Zombek.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (6426)
Responsables de clientèle : Valérie Rouverot (4540), Élise Naudin (6405). **Responsable planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694).
Directrice commerciale adjointe opérations spéciales : Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476).
Directrice marketing client : Nathalie Lefebvre du Prey
Directeur commercialisation réseau : Serge Hayek
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe marketing : Marion Salomon
Directrice des sites Internet : Sandrine Odin

Éditrice : Pascale Socquet
Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991
© 2013 Prisma Média
Dépôt légal : juillet 2013

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par AUDIPRESSE

Le port de Paimpol.

5 raisons de s'amarrer à Paimpol

1 Déguster le coco

Jusqu'en septembre, la saison du coco de Paimpol bat son plein. Ce grain demi-sec, rapporté d'Argentine en 1928, est récolté à la main, gousse par gousse. Il a conquis son AOC en 1998. On le découvre dans les épiceries, au marché du samedi et sur le stand de l'Union des coopératives de Paimpol et de Tréguier (UCPT), à l'occasion du festival du Chant de Marin (9, 10 et 11 août prochains).

2 Goûter toute la gamme de La Paimpolaise

Fondée par le chef Yann Trébaol, la conserverie artisanale La Paimpolaise se taille une belle réputation avec ses 25 recettes de tartinades de poissons et crustacés. Best-seller : le bar sauvage en marinière. L'épicerie fine Cellier du Goëlo présente la totalité de la gamme, y compris les soupes et coffrets en édition limitée, avec les nouveautés, homard bleu à l'armoricaine, morue aux amandes de mer, berniques et rougets grondins au whisky.

3 Choisir son homard chez Pimprenelle

Rien de meilleur certes, mais rien de plus cher que le homard breton ! Pas chez Pimprenelle, épouse de pêcheur (prénommé Nicolas, bien sûr !) qui propose la pêche du jour et ses crustacés tout frais, "et pas du vivier où ils se battent". Les prix varient de 16 € à 22 € à pour les épatés, qu'elle nomme "les épatants". Pour trouver ce havre de gaieté, en pleine campagne, suivre à Pleubian un petit crabe rouge indiquant "vente directe du pêcheur".

4 Croquer le Craquant aux algues

Une tuile aux amandes et algues, sans matière grasse ni jaune d'œuf : ce gâteau breton fait un malheur ! On les achète sur place, à la Craquanterie de Pleudaniel. Ils existent aussi aux myrtilles, au caramel salé, aux pommes et aux noisettes.

5 S'attabler à l'Hôtel de la Marne

Sur la route menant à l'embarcadère pour l'île de Bréhat, Mathieu Le Tinier, passé par Le Chabichou, à Courchevel, et le Martinez, à Cannes, mitonne de vivifiants accords terre-mer. Au menu Pempoul (28 €), une bille d'huître fumée réveille un tartare de bœuf, le jarret de porc en cromesqui est accompagné d'une variation sur la pomme de terre (écrasée, panée, frite). Formule à partir de 21 €.

Réalisation : Aliette de Crozet

FICHES

ENTRÉE

Flan comtois

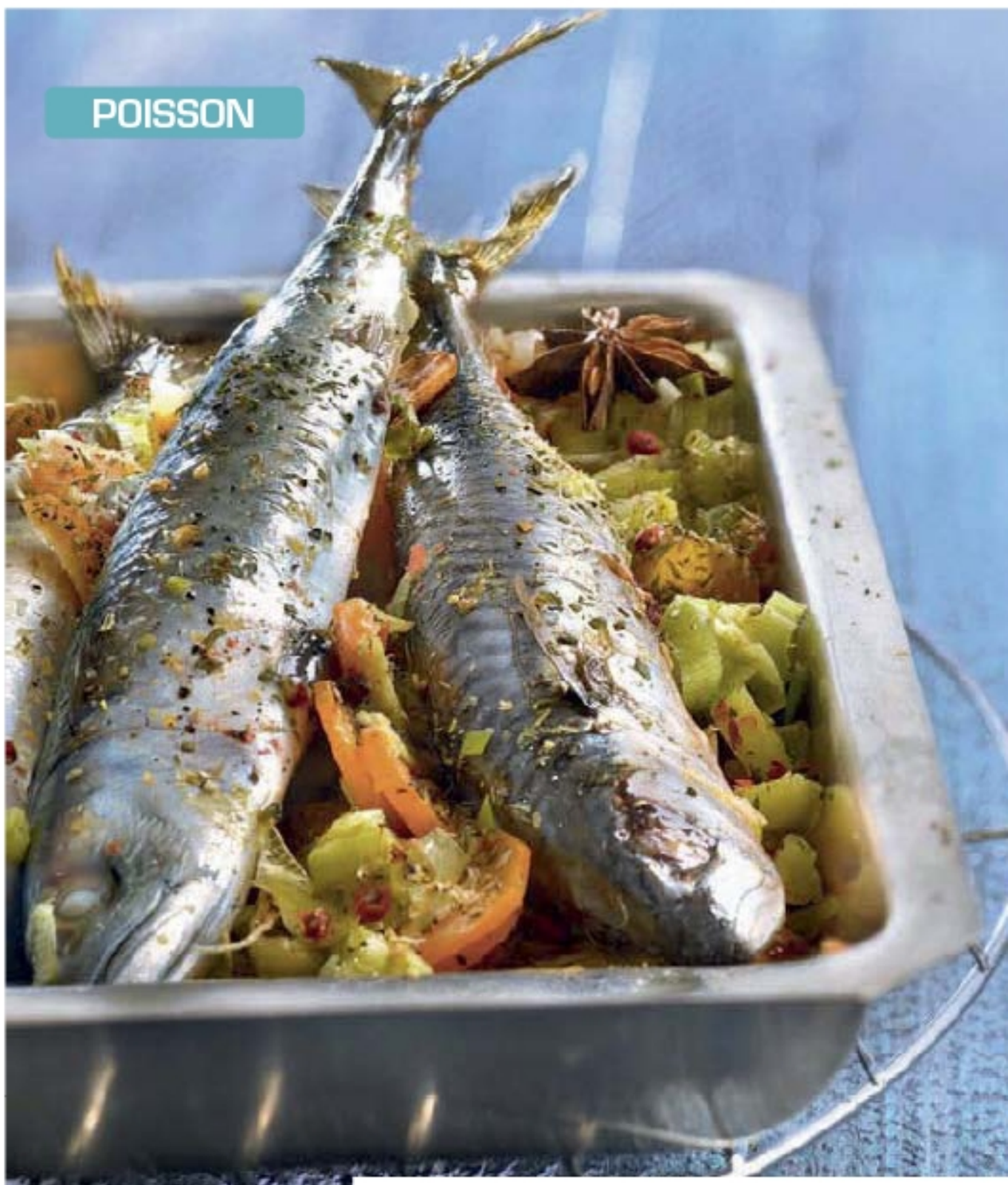
ENTRÉE

Tartare de saumon

POISSON

Riz sauté aux crevettes

POISSON



Maquereaux rôtis

Cuisine Actuelle

Tartare de saumon au sésame

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ MARINADE : 30 MIN

- 400 g de filet de saumon
- 1 citron vert
- 1 petit piment frais
- 15 g de gingembre frais
- 4 brins de basilic ou de coriandre
- 4 tiges de thym frais
- 2 cuil. à café de graines de sésame
- 3 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 cuil. à café de sucre.

1 Mélangez le gingembre pelé et pressé, le jus du citron vert, la sauce nuoc-mâm, le sucre, le piment épépiné et haché. Versez sur le saumon découpé en dés. Filmez et laissez mariner au frais pendant 30 min.

2 Répartissez le tartare de saumon dans quatre verres. Arrosez de quelques gouttes d'huile de sésame. Servez décoré de basilic ciselé, de thym effeuillé et de graines de sésame.

Plus savoureux

Pour le tartare, choisissez du saumon de qualité (label Rouge ou bio), nourri d'aliments 100 % d'origine marine et très frais.
Vin : rosé du Var.

Cuisine Actuelle

Flan comtois

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

- 4 œufs
- 150 g de lardons fumés
- 60 g de comté râpé
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 1 cuil. à café de fécule de maïs
- noix de muscade, sel, poivre.

1 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Plongez les lardons dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition 2 min. Rincez-les, puis égouttez-les. Faites-les revenir 3 min dans une poêle antiadhésive sur feu doux sans laisser colorer.

2 Mélangez 1 œuf et la fécule dans un saladier. Incorporez les œufs un par un. Versez la crème et le lait en fouettant doucement. Poivrez et ajoutez 2 pincées de noix de muscade râpée. Salez peu. Incorporez le comté et les lardons.

3 Versez dans un moule à tarte tapissé de papier cuisson. Cuisez 25 min. Servez le flan comtois chaud ou tiède, accompagné d'une salade de roquette.

Plus pratique

Pour démouler, faites glisser le flan avec la feuille de cuisson sur le plat, puis tirez la feuille pour la retirer.
Vin : fitou (corbières rouge).

Cuisine Actuelle

Maquereaux rôtis

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

- 4 maquereaux vidés
- 1 citron non traité
- 3 oignons nouveaux
- 2 blancs de poireaux
- 1 branche de céleri
- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence
- 2 carottes
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- 1 cuil. à café de baies roses
- 20 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

1 Rincez et essuyez les maquereaux. Salez-les et poivrez-les. Parsemez-les du zeste de citron râpé et de la moitié des herbes de Provence.

2 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Émincez les oignons, les poireaux, le céleri, les carottes et le fenouil. Déposez les légumes dans un plat à four huilé. Salez et poivrez. Ajoutez l'étoile de badiane, les baies roses et le reste d'herbes de Provence. Versez le vin. Cuisez 10 min au four.

3 Sortez le plat du four. Ajoutez les maquereaux. Arrosez d'un filet d'huile. Cuisez 15 min en arrosant deux fois du jus de cuisson. Servez arrosé d'un filet de jus de citron.

Plus relevé

Pour une touche épicée, mélangez une pointe de harissa au jus de cuisson avant d'enfourner les maquereaux.
Vin : patrimonio blanc.

Cuisine Actuelle

Riz sauté aux crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

- 300 g de riz
- 12 grosses crevettes crues
- 200 g de chorizo
- 3 oignons nouveaux
- 1 poivron vert
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 6 brins de coriandre fraîche
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- piment de Cayenne
- sel.

1 Coupez le chorizo en rondelles. Ciselez les oignons. Épépinez et coupez le poivron en lanières. Pelez, épépinez et coupez les tomates en dés. Épluchez et hachez l'ail.

2 Chauffez l'huile dans une sauteuse. Cuisez-y les crevettes 1 min par face. Retirez-les et remplacez-les par les rondelles de chorizo. Saisissez-les 1 min, puis réservez-les.

3 Faites revenir les oignons, l'ail et le poivron 5 min dans la sauteuse. Ajoutez le riz. Mélangez 2 min. Ajoutez les tomates, puis versez 75 cl d'eau bouillante. Salez et ajoutez une pointe de piment d'Espelette. Laissez frémir 20 min. Ajoutez les crevettes décortiquées et le chorizo en fin de cuisson. Laissez chauffer encore 2 à 3 min. Servez aussitôt, décoré de coriandre ciselée.

Plus parfumé

Ajoutez les épices de votre choix : curcuma, cumin, paprika, cannelle… À associer avec une pointe de zeste d'orange râpé.
Vin : tavel rosé.

PLAT

Roulés de dinde

PLAT

Croustillants de veau

DESSERT

Charlotte aux pêches

DESSERT

Cake vanille-noisettes

Cuisine Actuelle

Croustillants de veau

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

- 8 médaillons de veau de 80 g
- 4 feuilles de brik
- 16 feuilles de sauge
- 4 cuil. à s. de vin blanc
- 40 g de beurre
- 8 tranches fines de fontine (fromageries)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- mélange cinq-baies, sel.

1 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Cuisez-y les médaillons de veau 3 min par face. Salez et poivrez. Retirez-les. Jetez le gras de cuisson. Versez le vin dans la poêle. Faites réduire de moitié en grattant les sucs de cuisson. Versez ce jus sur les médaillons.

2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites fondre le beurre à feu doux ou au micro-ondes. Coupez les feuilles de brik en deux. Badigeonnez-les de beurre tiédi. Posez dessus 1 tranche de fontine, 1 médaillon de veau et 2 feuilles de sauge. Repliez en paquets.

3 Posez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Badigeonnez de beurre. Cuisez 10 min. Servez les croustillants chauds, avec une salade de jeunes pousses.

Plus corsé

La fontine est l'un des plus doux des fromages italiens. Pour une saveur plus typée, choisissez du reblochon ou du cantal.
Vin : sancerre blanc.

Cuisine Actuelle

Roulés de dinde

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

- 4 escalopes de dinde
- 150 g de tomates confites
- 1 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de crème liquide
- sel, poivre.

La garniture

- 600 g de petites courgettes
- 400 g de pommes de terre
- 1 bouquet de persil
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- piment d'Espelette.

1 Posez les escalopes sur des rectangles de film alimentaire. Assaisonnez, parsemez de feuilles de persil et de tomates confites. Roulez les escalopes, fermez en boudins. Cuisez-les avec les pommes de terre en dés 20 min au cuit-vapeur.

2 Ajoutez les courgettes en tronçons à mi-cuisson. Mixez les légumes et les feuilles de persil. Incorporez l'huile. Assaisonnez.

3 Effeuillez le reste de persil. Plongez-le avec l'ail dégermé dans de l'eau bouillante salée. À ébullition, rafraîchissez, égouttez et mixez avec la crème. Chauffez sur feu doux. Servez les roulés tranchés sur un lit de sauce, accompagnés de quenelles de purée de courgettes relevée de piment.

Plus pratique

Pour déballer facilement les roulés de dinde, coupez les extrémités torsadées avec des ciseaux.
Vin : touraine blanc.

Cuisine Actuelle

Cake vanille-noisettes

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 50 MIN ◆ ATTENTE : 10 MIN

- 3 œufs
- 50 g de noisettes grillées en poudre
- 160 g de farine pour gâteaux (avec levure)
- 1/2 cuil. à café de vanille en poudre
- 100 g de beurre demi-sel (+ 10 g pour le moule)
- 100 g de sucre en poudre (+ 1 cuil. à soupe)
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez un moule à cake de 24 cm de long. Mélangez les noisettes grillées en poudre, la farine et la vanille dans un bol.

2 Travaillez le beurre mou avec le sucre à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporez les œufs un par un et le mélange farine-noisettes en battant vivement la préparation. Parfumez d'eau de fleur d'oranger. Versez la pâte dans le moule. Cuisez 50 min.

3 Laissez tiédir 10 min, puis démoulez le cake sur une grille ou un torchon plié. Saupoudrez-le d'1 cuil. à soupe de sucre. Laissez refroidir le cake avant de le couper en tranches.

Plus fruité

Incorporez à la pâte 150 g de fruits séchés (poires, pêches, fraises, au rayon fruits secs), coupés en dés et farinés.
Vin : muscat de Beaumes-de-Venise.

Cuisine Actuelle

Charlotte aux pêches

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 6 H

- 24 biscuits à la cuiller
- 4 pêches
- 250 g de framboises
- 75 g de gelée de groseille
- 4 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuil. à s. de kirsch
- 6 g de gélatine alimentaire en feuilles
- 1 cuil. à soupe de sucre glace.

1 Trempez la gélatine dans de l'eau froide. Portez à ébullition le lait dans une casserole. Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé. Délayez avec le lait. Faites épaissir sur feu doux en tournant. Retirez du feu, incorporez la gélatine essorée. Laissez refroidir la crème en tournant souvent.

2 Chauffez la gelée. Trempez les biscuits côté plat dans 6 cuil. à s. d'eau et le kirsch, badigeonnez-les de gelée, tapissez-en un moule à charlotte. Mélangez 3 pêches en dés et 200 g de framboises. Fouettez la crème froide en chantilly. Incorporez-la à la crème. Versez dans le moule en alternant avec les fruits et des biscuits. Filmez, réfrigérez 6 h. Démoulez. Servez décoré de pêche, de framboises et de sucre glace.

Plus malin

Pour une charlotte ferme, posez dessus une assiette et un poids avant de réfrigérer. Servez avec un coulis de fruits rouges.
Vin : coteaux-du-layon.

Tous vos rendez-vous *Cuisine*

NOUVEAU

Facile, la pâtisserie !

- Tartes et clafoutis.
- Le meilleur du chocolat.
- Les vacherins en pleine saison.
- Le millefeuille étape par étape.
- 13 pages de conseils pour tout réussir.

● *Pâtisserie Cuisine Actuelle n° 2, 2,90 €, actuellement dans les kiosques.*

SUR LE WEB

Recette INTERNAUTE

Postez vos recettes sur cuisineactuelle.fr et gagnez des cadeaux !

Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Elles seront publiées sur le site du magazine avec leur photo.

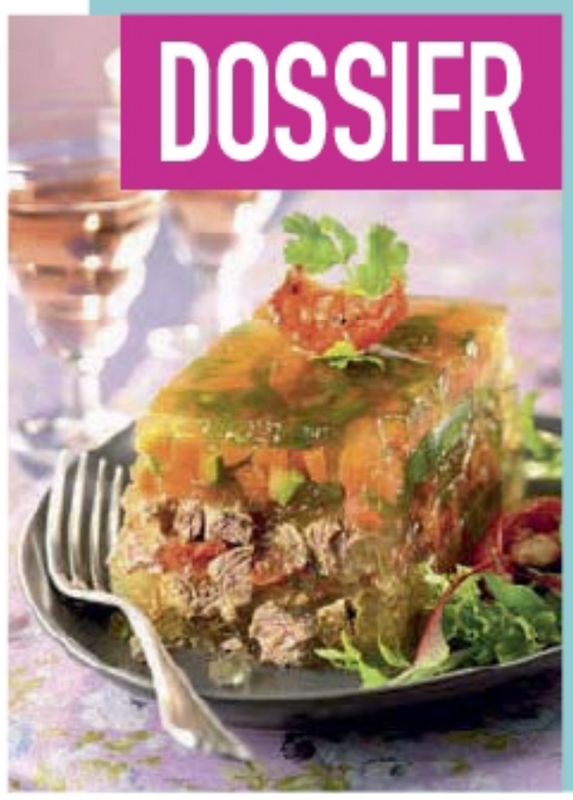
EN KIOSQUES

Tartes et cakes, vos succès de l'été

- Quiches et tartes salées.
- Pizzas.
- Tartes sucrées.
- Cakes salés et sucrés.
- Chaussons et empenadas.
- Clafoutis.
- Crumbles.

● *Hors-série Cuisine Actuelle n° 105, 3,90 €.*

Le mois prochain dans *Cuisine Actuelle*



DOSSIER

PRÊTS À L'AVANCE

La rentrée se profile. On s'organise avec nos **idées de recettes** à préparer à l'avance.

ET AUSSI

Lapin au wasabi ● Dîner indien ● Calisson maison ● Tartares qui changent ● Nos idées futées…

PÉCHÉ MIGNON

On adore ces beaux **desserts d'enfance** qui vont nous faire du bien partout !

COUP D'ÉCLAT

Salés ou sucrés, nos **raviolis** ultralookés font un sacré effet.

En vente dès le 19 août

CARNET D'ADRESSES

Aix&Terra : 04 42 09 43 81 **Albert de Thiers :** 04 73 80 11 52 **Albert Ménès :** 01 47 15 53 00 **Betjeman & Barton :** 01 48 05 07 36 **Boulanger :** www.boulanger.fr **But :** www.but.fr **Carla :** 03 21 87 45 08 **Casino :** www.casino.fr **Cellier du Goëlo :** 02 96 20 48 27 **Champagne Paul Hérard :** 03 25 38 20 14 **Château Doisy-Védrines :** 05 56 27 15 13 **Château Marquis de Terme :** 05 57 88 30 01 **Comptoir de Belle-Île-en-Mer :** 07 87 03 41 34 **Comptoir de Famille :** 01 43 26 22 29 **Conserverie La Paimpolaise :** 02 96 22 08 06 **Côté Table :** www.cote-table.com **Créalys :** 05 62 66 89 78 **Creavea :** www.creavea.com **Cuisinart :** 00 800 2011 2014 (gratuit depuis un fixe) **Decoclico :** www.decoclico.fr **DeLonghi :** 08 20 04 30 43 **Domaine des Coteaux des Travers :** 04 90 46 13 69 **Domaine des Homs :** www.domainedeshoms.com **Domaine Saladin :** www.domaine-saladin.com **Donatien Bahuaud :** www.ackerman.fr **Feel and Co :** www.feelandco.com **Festival du Chant de Marin :** www.paimpol-festival.fr **Fly :** www.fly.fr **Foire aux vins de Colmar :** 03 90 50 50 50 **Fragonard :** 04 92 42 34 34 ou www.fragonard.com **Gien :** www.gien.com **Giraudet :** www.giraudet.fr **Guilbaud Frères :** www.guilbaud-muscadet.com **Guy Degrenne :** 02 31 66 44 00 **Habitat :** 08 00 91 93 55 **Hôtel de la Marne :** 02 96 16 33 41 **Hugo & Victor :** 01 44 39 97 73 **Ikea :** 08 25 10 30 00 **Jean Dubost :** www.jeandubost.com **Krups :** 08 10 61 10 61 **La Cantine du Voyage :** 08 92 46 40 44 **La Craquanterie :** 02 96 22 18 39 **Lagrange :** www.lagrange.fr **Lékué :** 01 40 13 01 23 **L'Épicerie des 4 Gourmets :** www.les4gourmets.com **Lexington :** www.lexingtoncompany.com **Liza :** 01 55 35 00 60 **Madeleine Market :** www.madeleine-market.com **Magimix :** 01 43 98 36 36 **Maison Futée :** www.maisonfutee.com **Maisons du Monde :** 02 51 71 17 17 **Mastrad :** www.mastrad.fr **Mathon :** www.mathon.fr **Microplane :** www.microplaneintl.com **Nature & Découvertes :** www.natureetdecouvertes.com **Nemox :** www.nemox.com/fr/ **OT Paimpol :** 02 96 20 83 16 **Philips :** 08 05 02 55 10 **Picard :** 08 10 13 12 11 **Pierre Hermé :** www.pierreherme.com **Pimprenelle (et Nicolas Gélard) :** 06 82 14 80 45 **Point à la Ligne :** www.pointalaligne.fr **Prat-Ar-Coum :** 02 98 04 00 12 **Première Pression Provence :** www.ppprovence.com **Princess :** www.princess.nl/fr/ **Quartiers d'été :** 05 34 60 86 68 **Rhum JM :** www.lacompagniedurhum.com **Rocantines :** 04 77 55 33 76 **Roquefort Société :** 05 65 58 54 38 **Sabre :** www.sabre.fr **Sema :** 05 34 60 86 68 **Sur le Sentier des Bergers :** www.surlesentierdesbergers.fr **Talents :** www.boutiquestalents.com **Terraillon :** 08 26 88 17 89 **Tourpargel :** 3040 (appel gratuit depuis un fixe) **Tupperware :** 01 41 39 24 24 **Winkler :** www.winkler.fr

Votre

NOUVEAU

geste

POUR

L'ENVIRONNEMENT

vous le prenez avec ou sans sucre ?

FLASHEZ MOI

IT ALL STARTS WITH A NESCAFÉ.

*Tout commence avec un NESCAFÉ®

NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS MEAUX* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. - Format avec un meilleur impact environnemental que votre format habituel de NESCAFÉ® Sélection. Sous réserve de disponibilité dans votre magasin.